

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

общепрофессиональный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

49.02.01 Физическая культура

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общепрофессионального и профессионального циклов
«Преподавание в начальных классах»,
«Педагогика дополнительного образования»
Протокол № 7 от «27» марта 2026г.

Составитель: Н.А.Ульянов, преподаватель ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): С.А. Мирутенко, председатель
ПЦК общепрофессионального и профессионального циклов «Педагогика дополнительного
образования» социально-педагогического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению,
установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной
образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	30
2.2. Примерное содержание дисциплины.....	31
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	54
3.1. Материально-техническое обеспечение	54
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	54
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	57

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»: формирование теоретических знаний, практических умений и навыков, ценностных ориентаций, необходимых для ведения здорового образа жизни, развития физических качеств и способностей, а также освоения различных видов двигательной активности.

Дисциплина ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте методы работы в профессиональной и смежных сферах порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	-
ОК 02	определять задачи для поиска информации,	номенклатура информационных	-

	планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска оценивать практическую значимость результатов поиска применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	источников, применяемых в профессиональной деятельности приемы структурирования информации формат оформления результатов поиска информации современные средства и устройства информатизации, порядок их применения программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства	
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности	-
ОК 06	проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение описывать значимость своей специальности применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений значимость профессиональной деятельности по специальности стандарты антикоррупционного поведения и последствия его	

		нарушения	
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения	
ПК 1.1.	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы оценивать результативность физкультурно-спортивной работы	нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ цели и задачи физкультурно-спортивной работы направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы показатели результативности физкультурно-спортивной работы	разработки общего плана физкультурно-спортивной работы анализа и оценки физкультурно-спортивной работы
ПК 1.2.	разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи,	значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в	разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое

	воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи	молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи
ПК 1.3.	использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря	формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий технология разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия методика проведения спортивно-оздоровительных	анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию проведения физкультурно-

	нормам техники безопасности организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	оздоровительного и спортивно-массового мероприятия проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности
ПК 1.4.	определять содержания и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта	основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта и методику подготовки волонтеров	организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5.	планировать работу судейской коллегии пользоваться контрольно – измерительными приборами оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» порядок организации и регламент проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) состав главной	участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов) наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных

	определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью	судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью	возрастных групп нормативов испытаний (тестов) разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью
ПК 1.6.	находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним	понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга методику профилактики допинга и зависимого поведения	проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним
ПК 1.7.	современные средства и устройства электронной информационно-образовательной среды технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами	применять современные средства и устройства электронной информационно-образовательной среды в профессиональной деятельности	проведения инструктажа по технике безопасности и правилам работы с современными средствами и устройствами электронной

электронной информационно-образовательной среды цифровые ресурсы сети интернет в профессиональной деятельности программное обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ним специализированные программы в профессиональной деятельности и алгоритмы работы с ними техническое обеспечение общего назначения в профессиональной деятельности специализированное техническое обеспечение в профессиональной деятельности теоретические основы применения электронной информационно-образовательной среды в профессиональной области методические основы применения электронной информационно-образовательной среды в области физической культуры и спорта	соблюдать технику безопасности и правила работы с современными средствами и устройствами электронной информационно-образовательной среды работать с цифровыми ресурсами сети интернет для решения задач профессиональной деятельности работать с программным обеспечением общего назначения для решения задач профессиональной деятельности работать в специализированных программах для решения задач профессиональной деятельности использовать техническое обеспечение общего назначения для решения задач профессиональной деятельности использовать специализированное техническое обеспечение для решения задач профессиональной деятельности применять возможности электронной информационно-образовательной среды на уроках, учебных занятиях, тренировках использовать различные способы	информационно-образовательной среды разработки общего плана физкультурно-спортивной работы с применением электронной информационно-образовательной среды анализа и оценки физкультурно-спортивной работы средствами программного обеспечения общего назначения и специализированных программ определения соответствия технического и программного обеспечения целям и задачам урока, учебного занятия, тренировки планирования урока, учебного занятия, тренировки с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды, в том числе в дистанционной форме проведения урока, учебного занятия, тренировки с применением возможностей электронной информационно-образовательной среды, в том числе в дистанционной форме анализа урока, учебного занятия, тренировки с применением возможностей
---	--	---

		организации уроков, учебных занятий и тренировок с применением электронной информационно-образовательной среды	электронной информационно-образовательной среды ведения документации в электронной форме в области физической культуры и спорта подготовки, оформления результатов методической и исследовательской деятельности в электронной форме
ПК 2.1.	анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий	нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта	изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы
ПК 2.2.	изучать и систематизировать базовые знания и передовой опыт в области физической культуры и	достижения отечественной науки в области физической культуры и спорта передовой	изучения и обобщения передового опыта в области физической культуры и спорта поиска и отбора, и

	спорта	практический опыт в области физической культуры и спорта разновидности профессиональной литературы её специфика и назначение источники и способы распространения передового опыта в области профессиональной деятельности	изучения учебной и учебно-методической литературы в области физической культуры и спорта, необходимой для решения профессиональных задач
ПК 2.3.	готовить, оформлять, представлять и защищать результаты методической, исследовательской и проектной деятельности представлять результаты собственной профессиональной деятельности	требования к оформлению результатов методической и исследовательской деятельности процедуры выступления и защиты результатов методической и исследовательской работы	подготовки, оформления и презентации результатов методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчётов, методических разработок и др. оформления портфолио профессиональных достижений
ПК 2.4.	определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности	основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта	планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта
ПК 3.1.	находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры планировать учебный процесс в соответствии с	значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании учебный предмет	определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой планирования

	основной общеобразовательной программой планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями	«физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода	оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания
ПК 3.2.	методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые	методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста	проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья

	образовательные ресурсы использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности» обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса формировать у обучающихся устойчивый	методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста приёмы страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся	
--	---	---	--

	интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры		
ПК 3.3.	оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»	педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества	осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по

	использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»	образовательного процесса по физической культуре педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста	предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию
ПК 3.4.	вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
ПК 3.5.	определять цели и задачи	цель, задачи,	разработки и

	неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом организовывать деятельность школьного спортивного клуба подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать меры охраны труда	разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной	проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника и разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности
--	--	---	--

		деятельности критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба программы, методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения методы и методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов тренажерные устройства, специализированное оборудование и инвентарь, соответствующие виду	
--	--	--	--

		занятия	
ПК 3.6.	планировать воспитательную деятельность разрабатывать программу воспитания на основе примерных программ оказывать педагогическую поддержку в процессе адаптации детей к условиям образовательной организации создавать условия для самоорганизации обучающихся в воспитательной деятельности использовать разнообразные методы, формы, средства воспитания при проведении воспитательных мероприятий, акций, детских социально значимых инициатив; организовывать детский досуг, вовлекать детей в различные виды общественно-полезной деятельности и детские творческие объединения создавать условия для развития ученического самоуправления, формирования благоприятного психологического микроклимата и сотрудничества обучающихся в классе помогать обучающимся предотвращать и разрешать конфликты взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума использовать воспитательные	примерных программ воспитания и социализации обучающихся закономерностей проектирования и реализации воспитательных программ нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов, экспедиций и т.п.) современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы способы защиты достоинства и интересов обучающихся, оказавшихся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях теоретические и методические основы деятельности классного руководителя образцы и ценности социального поведения, поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях основы методики воспитательной работы основные принципы	разработки плана воспитательной работы в классе на основе программы воспитания помощи и поддержки в организации деятельности ученических органов самоуправления проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка) планирования, организации и проведения воспитательных мероприятий, акций с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей организации и проведения мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов, экспедиций и т.п.) реализации современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды в процессе воспитательной работы соблюдения правовых,

	возможности различных видов деятельности ребёнка	деятельностного подхода в воспитании современные технологии воспитания особенности адаптации обучающихся к условиям основного общего образования возрастные особенности обучающихся на ступени основного общего образования условия развития ученического самоуправления в общеобразовательной организации условия формирования благоприятного психологического микроклимата и сотрудничества обучающихся в классе способы формирования коллектива класса и роль классного руководителя в этом процессе педагогические и гигиенические требования к организации и проведению различных видов воспитательной работы и задачи воспитания классного коллектива и отдельных обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в воспитательной работе составления социального паспорта класса и психолого-педагогической характеристики (портрета) личности обучающегося
ПК 3.7.	формировать навыки толерантного поведения в изменяющейся поликультурной среде строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и	особенности социальной ситуации развития и воспитания в условиях неопределенности особенности сетевого социального проектирования	организация и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов, экспедиций и т.п.)

индивидуальных особенностей планировать взаимодействие в рамках сетевого воспитательного пространства организовать целенаправленное и содержательное взаимодействие с учетом возраста и уровня профессионально-педагогической подготовленности целевой аудитории использовать разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации по вопросам воспитания обучающихся класса создавать детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников школы, учреждений дополнительного образования детей, учреждений культуры и спорта использовать ресурсы сетевой (цифровой) образовательной среды для решения воспитательных задач организовывать взаимодействие с семьей и коллегами в разнообразных формах (родительские собрания, педагогические советы, методические совещания, беседы, консультации и т.д.) транслировать передовой	технологии сетевого взаимодействия технологии интерактивного взаимодействия с партнерами и коллегами задачи, содержание, методы, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями, лицами их заменяющими) по вопросам воспитания учащихся основы делового общения цели и специфику детских общественных организаций и объединений федерального, регионального и иного уровня способы сотрудничества с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач задачи и содержание семейного, общественного и государственного воспитания особенности современной семьи основы конфликтологии, психологии общения	проявление толерантного отношения к представителям разных мировоззрений и культурных традиций проектирование сетевого воспитательного пространства планирование взаимодействия в рамках сетевого воспитательного пространства организации целенаправленного и содержательного взаимодействия с учетом возраста и уровня профессионально-педагогической подготовленности целевой аудитории
---	--	--

	педагогический опыт посредством различных форм интерактивного взаимодействия проектировать психологически безопасную и комфортную образовательную среду		
--	--	--	--

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения,	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1.	Уметь: выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Тема 2.6. Подвижные игры, переходные к спортивным играм.	4	Запрос работодателя: владеть техникой проведения и методикой обучения базовым и новым видам спорта: лыжный спорт, ритмическая гимнастика, настольный теннис, волейбол, баскетбол, спортивный и рекреационный туризм, футбол, армрестлинг.
		Тема 5.3. Овладение техникой и методикой строевых упражнений с лыжами и на лыжах.	2	
		Тема 5.4. Овладение техникой и методикой классических и коньковых лыжных ходов.	2	
		Тема 5.5. Овладение техникой и методикой обучения способам передвижения на подъемах и стойках спусков.	2	
		Тема 5.6. Овладение техникой и методикой обучения преодоления препятствий.	1	
		Тема 6.4. Ритмопластика: ориентация в пространстве, использование степ-платформ.	1	
		Тема 6.5. Техника танцевальных композиций.	2	
		Тема 9.2. Методика обучения технике игры в футбол.	1	
		Тема 9.3. Методика обучения тактике игры в футбол.	1	
		Тема 10.2. Тактика игры в настольный теннис.	1	

		Тема 10.3. Техническая подготовка в настольном теннисе.	2	
		Тема 11.3. Анатомия армрестлинга.	1	
		Тема 12.2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена.	1	
2.	использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Тема 5.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.	1	
		Тема 6.1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики.	2	
		Тема 9.1. Футбол в общей системе физического воспитания.	1	
		Тема 10.1. Настольный теннис в общей системе физического воспитания.	1	
		Тема 11.1. Армрестлинг как вид спорта: основные положения.	1	
		Тема 12.1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания.	1	
3.	применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	Тема 4.6. Основы прикладного плавания.	2	
		Тема 6.2. Методика развития физических качеств.	4	
		Тема 9.1. Футбол в общей системе физического воспитания.	1	
		Тема 11.1. Армрестлинг как вид спорта: основные положения.	1	
		Тема 11.3. Анатомия армрестлинга.	1	
		Тема 11.5. Предупреждение повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях армрестлингом. Реабилитация после травм.	2	
		Тема 12.3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма.	2	
4.	использовать оборудование и инвентарь для занятий	Тема 5.2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.	6	

	различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Тема 6.3. Методика обучения ритмической гимнастике.	2	
		Тема 6.4. Ритмопластика: ориентация в пространстве, использование степ-платформ.	1	
		Тема 9.1. Футбол в общей системе физического воспитания.	1	
		Тема 10.1. Настольный теннис в общей системе физического воспитания.	1	
		Тема 11.1. Армрестлинг как вид спорта: основные положения.	1	
		Тема 12.2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена.	1	
5.	проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Тема 5.8. Планирование и анализ учебной работы по лыжной подготовке.	2	
		Тема 9.2. Методика обучения технике игры в футбол.	1	
		Тема 9.3. Методика обучения тактике игры в футбол.	2	
		Тема 10.4. Интегральная подготовка и выполнение контрольных нормативов.	2	
		Тема 11.4. Основы тренировочного процесса в армрестлинге.	2	
		Тема 12.5. Спортивный поход.	1	
		Тема 12.6. Туристическое многоборье.	1	
6.	Знать: технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Тема 5.3. Овладение техникой и методикой строевых упражнений с лыжами и на лыжах.	4	
		Тема 5.4. Овладение техникой и методикой классических и коньковых лыжных ходов.	2	
		Тема 5.5. Овладение техникой и методикой обучения способам передвижения на подъемах и стойках спусков.	2	
		Тема 5.6. Овладение техникой и методикой обучения преодоления	1	

		препятствий.		
		Тема 6.5. Техника танцевальных композиций.	2	
		Тема 9.2. Методика обучения технике игры в футбол.	1	
		Тема 9.3. Методика обучения тактике игры в футбол.	1	
		Тема 11.2. Техника и тактика борьбы в армрестлинге.	2	
7.	терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Тема 5.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.	1	
		Тема 6.1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики.	1	
		Тема 9.1. Футбол в общей системе физического воспитания.	1	
		Тема 10.1. Настольный теннис в общей системе физического воспитания.	1	
		Тема 11.1. Армрестлинг как вид спорта: основные положения.	1	
		Тема 12.1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания.	1	
		Тема 12.2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена.	1	
8.	технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки;	Тема 5.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания	1	
		Тема 6.1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики	1	
		Тема 10.1. Настольный теннис в общей системе физического воспитания	1	
		Тема 11.2. Техника и тактика борьбы в армрестлинге	2	
		Тема 11.5. Предупреждение повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях армрестлингом. Реабилитация после травм.	2	

		Тема 12.1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания	1	
		Тема 12.2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена	1	
		Тема 12.3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма	2	
9.	методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Тема 5.3. Овладение техникой и методикой строевых упражнений с лыжами и на лыжах	2	
		Тема 5.4. Овладение техникой и методикой классических и коньковых лыжных ходов	4	
		Тема 5.5. Овладение техникой и методикой обучения способам передвижения на подъемах и стойках спусков	2	
		Тема 5.6. Овладение техникой и методикой обучения преодоления препятствий	2	
		Тема 6.4. Ритмопластика: ориентация в пространстве, использование степ-платформ.	2	
		Тема 6.5. Техника танцевальных композиций.	4	
		Тема 9.2. Методика обучения технике игры в футбол.	2	
		Тема 9.3. Методика обучения тактике игры в футбол.	2	
		Тема 10.2. Тактика игры в настольный теннис	2	
		Тема 10.3. Техническая подготовка в настольном теннисе.	4	
		Тема 11.3. Анатомия армрестлинга	2	
		Тема 12.5. Спортивный поход	1	
		Тема 12.6. Туристическое многоборье	1	
10.	методику проведения занятий по базовым и новым видам	Тема 5.8. Планирование и анализ учебной работы по лыжной подготовке	2	

	физкультурно-спортивной деятельности;	Тема 6.3. Методика обучения ритмической гимнастике	2	
		Тема 6.4. Ритмопластика: ориентация в пространстве, использование степ-платформ.	2	
		Тема 9.2. Методика обучения технике игры в футбол.	2	
		Тема 9.3. Методика обучения тактике игры в футбол.	2	
		Тема 10.2. Тактика игры в настольный теннис	1	
		Тема 10.3. Техническая подготовка в настольном теннисе.	4	
		Тема 11.4. Основы тренировочного процесса в армрестлинге	2	
		Тема 12.5. Спортивный поход	1	
		Тема 12.6. Туристическое многоборье	1	
11.	основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	10	
		Тема 5.7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	6	
		Тема 8.7. Организация и судейство в стритболе	6	
		Тема 9.4. Организация и судейство соревнований по футболу.	6	
		Тема 10.4. Интегральная подготовка и выполнение контрольных нормативов.	2	
		Тема 11.4. Основы тренировочного процесса в армрестлинге.	2	
		Тема 12.4. Правила соревнований в спортивном туризме.	4	
		Тема 12.5. Спортивный поход.	1	
		Тема 12.6. Туристическое многоборье.	1	
Всего:			185	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия	369	228
Курсовой проект (работа)	-	-
Самостоятельная работа	30	30
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета (3,4,7 семестры)	6	6
Всего	405	228

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Гимнастика		45/24	
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	Содержание	4/0	
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)		
	3. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)		
	4. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)		
Тема 1.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	2	
	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	2	
	В том числе практических занятий	2	
Тема 1.3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих	Содержание	8/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК
	1. Характерные особенности общеразвивающих упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений	2	

упражнений	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами		2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям	2	
	Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и т.д.)	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и т.д.)	2	
Тема 1.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе	2	
	2. Статические и динамические упражнения.		
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений		
	4. Цели и задачи обучения в гимнастике		
	5. Методика обучения гимнастическим упражнениям		
	6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям		
	7. Методика исправления ошибок		
	8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	9. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки		
	В том числе, практических занятий	4	
Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредством гимнастики в ИВС	Практическое занятие 5. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и т.д.)	4	
	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4;
	1. Особенности физической подготовки посредством гимнастики	2	
2. Методика развития двигательных способностей посредством гимнастики			
	В том числе, практических занятий	4	

	Практическое занятие 6. Освоение методики развития двигательных способностей посредством гимнастики	4	ПК 3.1 – ПК 3.7
Тема 1.6. Организация и особенности методики проведения занятий посредством гимнастики	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Формы организации занятий по гимнастике	2	
	2. Методика проведения занятий по гимнастике		
	3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 7. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	4	
Тема 1.7. Методика проведения прикладных упражнений	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1.Характеристика прикладных упражнений	2	
	2. Техника и методика обучения основным упражнениям		
	В том числе, практических занятий	2	
		Практическое занятие 8. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	
Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	Содержание:	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	2	
	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях		
	В том числе, практических занятий	2	
		Практическое занятие 9. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 2. Подвижные игры		27/9	
Тема 2.1. Подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Возникновение и развитие подвижных игр.	2	
	2. Терминология и основные понятия подвижных игр.		
	3. Техника безопасности при обучении подвижным играм. Инструктаж.		
Тема 2.2. Классификация	Содержание	4/0	ОК 01; ОК 02;

видов подвижных игр на уроках физической культуры	Классификация видов подвижных игр. Подвижные игры в подготовительной части урока. Подвижные игры в основной части урока. Подвижные игры в заключительной части урока.	4	ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
Тема 2.3. Методика организация и проведение подвижных игр.	Содержание	6/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Подготовка к проведению игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Предварительный анализ игры. Организация играющих. Правила, роли, жеребьевка.	4	
	Руководство процессом игры: судейство, дозировка, начало и конец игры, определение результатов игры.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 14. Организация соревнований по подвижным играм.	2	
Тема 2.4. Педагогическое значение подвижных игр и соответствие возрастным особенностям.	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Педагогическое значение подвижных игр. Образовательные и воспитательные подвижные игры. Гигиенические и оздоровительные подвижные игры.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 16.Подвижные игры для младшего, среднего и старшего школьного возраста.	2	
Тема 2.5. Методика проведения подвижных игр во внеурочное время	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Методика проведения подвижных игр во внеурочное время	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 17.Подвижные игры на переменах, для праздников и аттракционов.	2	
	Практическое занятие 18.Подвижные игры в пришкольных лагерях, оздоровительных лагерях.		
Тема 2.6. Подвижные игры, переходные к спортивным играм	Содержание	4/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Подвижные игры, переходные к спортивным играм	1	
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие 19.Подвижные игры в системе подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО.	3	
	Практическое занятие 20.Подвижные игры на развитие физических		

	качеств.		
	Практическое занятие 21.Подвижные игры, используемые в тренировочном процессе (по базовым видам спорта).		
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 3. Легкая атлетика		41/20	
Тема 3.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2	
	2. Термины, используемые в легкой атлетике		
Тема 3.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе	2	
	2. Методика обучения спортивной ходьбе	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 22. Освоение техники спортивной ходьбы	2	
	Практическое занятие 23. Освоение методики обучения спортивной ходьбе		
Тема 3.3. Основы техники и методики обучения бегу	Содержание	10/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	6	
	2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции		
	3. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)		
	4. Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты		
	5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
	6. Методика обучения технике бега (4x100)		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 24. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и	4	

	пересечённой местности (кросс)		
	Практическое занятие 25. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции		
	Практическое занятие 26. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4x100)		
	Практическое занятие 27. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4x100)		
Тема 3.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	Содержание	8/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег	4	
	2. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега		
	3. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»		
	4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 28. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	4	
	Практическое занятие 29. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега		
	Практическое занятие 30. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»		
	Практическое занятие 31. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега		
Тема 3.5. Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	Содержание	4/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений	1	
	2. Методика развития двигательных способностей посредством легкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие 32. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики	3	
Тема 3.6. Организация и методика проведения занятий	Содержание	6/4	
	1. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06;
	2. Методика занятий бегом оздоровительной направленности		

средствами легкой атлетики	3. Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта		ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	4. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 33. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	4	
Тема 3.7. Основы судейства по лёгкой атлетике	Содержание	4/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	
	2. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие 34. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики	3	
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 4. Плавание		39/19	
Тема 4.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Спортивное плавание	2	
	2. Прикладное и оздоровительное плавание		
Тема 4.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Содержание	8/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Техника плавания кролем на груди	4	
	2. Техника плавания кролем на спине		
	3. Техника плавания брассом		
	4. Техника плавания баттерфляем		
	5. Техника поворотов в спортивном плавании		
	6. Техника стартов в спортивном плавании		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 35. Освоение техники спортивных способов плавания	4	
	Практическое занятие 36. Освоение техники стартов и поворотов		

Тема 4.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	Содержание	9/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой	5	
	2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди		
	3. Упражнения для изучения техники плавания брассом		
	4. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем		
	5. Упражнения, применяемые для изучения поворотов		
	6. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды		
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 37. Освоение методики обучение спортивным способам плавания	4	
	Практическое занятие 38. Освоение методики обучения стартам и поворотам		
	Тема 4.4. Методика обучения детей плаванию	Содержание	4/3
1. Упражнения для обучения плаванию детей		1	
2.Последовательность обучения детей плаванию		3	
В том числе, практических занятий			
Практическое занятие 39. Освоение методики обучения детей плаванию			
Тема 4.5. Организация и методика проведения занятий	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Методика проведения занятий по плаванию	2	
	2. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта		
	3. Техника безопасности на занятиях плаванием		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 40. Освоение методики проведения занятий по плаванию	2	
Тема 4.6. Основы прикладного плавания	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Ныряние	2	
	2. Спасение утопающих		
	3. Прикладные способы плавания		
	4. Переправы вплавь		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 41. Освоение видов и способов прикладного плавания	2	

Тема 4.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	Содержание	5/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Особенности организации и проведения соревнований по плаванию	1	
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 42. Организация и проведение соревнований по плаванию	4	
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 5. Лыжный спорт		46/26	
Тема 5.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания	Содержание	3/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. История развития лыжного спорта в России	3	
	2. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда.		
	3. Нормы ГТО.		
Тема 5.2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Требованиях к подбору индивидуальной экипировки лыжников-гонщиков. Рекомендации по безопасному проведению уроков лыжной подготовки. Причины возникновения и профилактика травматизма.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 43.Отработка умений по подбору лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных обучающихся.	2	
	Практическое занятие 44.Отработка умений по использованию лыжных мазей и парафинов в зависимости от снежного покрова и температурного режима. Выполнение установки креплений и ремонт лыжного инвентаря. Анализ условий содержания лыжного инвентаря и оборудования.		
Тема 5.3. Овладение техникой и методикой строевых упражнений с лыжами и на лыжах	Содержание	7/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4;
	Методика строевых упражнений с лыжами и на лыжах	1	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 45. Отработка строевых команд с лыжами в общем строю	6	

	Практическое занятие 46. Отработка строевых приёмов с лыжами при передвижении к месту занятия		ПК 3.1 – ПК 3.7
	Практическое занятие 47. Выполнение строевых упражнения на лыжах		
	Практическое занятие 48.Выполнение строевых команд с лыжами в общем строю.		
	Практическое занятие 49.Выполнение строевых приёмов с лыжами при передвижении к месту занятия		
	Практическое занятие 50.Выполнение строевых упражнений на лыжах		
Тема 5.4. Овладение техникой и методикой классических и коньковых лыжных ходов	Содержание	8/7	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Методика классических и коньковых лыжных ходов	1	
	В том числе, практических занятий	7	
	Практическое занятие 51. Выполнение классических ходов:одновременного бесшажного хода, одновременно одношажного хода (скоростной и основной варианты), одновременного двухшажного хода. попеременного двухшажного хода.	7	
	Практическое занятие 52. Выполнение коньковых ходов: попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, полуконькового хода, одновременного одношажного хода, конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).		
	Практическое занятие 53. Выполнение перехода с одновременных ходов на попеременные – со свободным движением рук.		
	Практическое занятие 54. Выполнение перехода с попеременных ходов на одновременные хода – без шага.		
	Практическое занятие 55. Выполнение классических лыжных ходов.		
	Практическое занятие 56. Выполнение коньковых лыжных ходов.		
	Практическое занятие 57. Ознакомление с переходами с хода на ход.		
Тема 5.5.Овладение техникой и методикой обучения способам передвижения на подъемах и стойках спусков	Содержание	6/5	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК
	Методика обучения способам передвижения на подъемах и стойках спусков	1	
	В том числе, практических занятий	5	

	Практическое занятие 58. Выполнение подъёмов: ступающим, скользящим шагом, беговым шагом. Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой», «полуёлочкой»	5	2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Практическое занятие 59. Выполнение стоек: высокая, основная, низкая, «стойка отдыха». Выполнение стоек на спуске и способов подъёмов		
	Практическое занятие 60. Выполнение торможения: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением		
	Практическое занятие 61. Выполнение поворотов на месте и в движении		
	Практическое занятие 63. Выполнение торможений поворотов		
Тема 5.6.Овладение техникой и методикой обучения преодоления препятствий	Содержание	3/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Методика обучения преодолению препятствий	1	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 64. Преодоление канавы способом перешагивание	2	
	Практическое занятие 65. Преодоление бревна способом перешагивание		
Тема 5.7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	Содержание	6/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Жеребьевка участников. Виды стартов. Методика определения результатов соревнований. Судейская практика. Прием и сдача нормативов ГТО.	4	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 67. Подготовка трасс.	2	
	Практическое занятие 68. Судейская коллегия. Требования к судейству соревнований.		
Тема 5.8. Планирование и анализ учебной работы по лыжной подготовке	Содержание	6/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по лыжной подготовке в образовательной организации. Оформление учебной документации и отчетности.	4	
	2. Анализ и оформление учебной документации. Анализ целей и задач обучения по лыжной подготовке. Анализ этапов обучения способам передвижения на лыжах. Анализ результатов обучения лыжной		

	подготовке.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 70. Составление плана проведения спортивно-массовых мероприятий в зимний период.	2	
	Практическое занятие 71. Организация, проведение и судейство спортивно-массового мероприятия в зимний период.		
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 6. Ритмическая гимнастика		37/25	
Тема 6.1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики	Содержание	6/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Цель и задачи предмета ритмической гимнастики Характеристика ритмической гимнастики: цель, задачи, контингент занимающихся, средства, методы и приемы.	4	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 72. Роль ритмической гимнастики в улучшении осанки, совершенствовании физической подготовленности и двигательной культуры.	2	
	Практическое занятие 73. Укрепление сердечно-сосудистой системы средствами ритмической гимнастики.		
Тема 6.2. Методика развития физических качеств	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Физические качества занимающихся ритмической гимнастикой и морфофункциональной особенности. Методика развития физических качеств на занятиях ритмической гимнастики.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 75. Методы воспитания физических способностей с учетом возрастно-половых особенностей.	2	
Тема 6.3. Методика обучения ритмической гимнастике	Содержание	4/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Методика обучения ритмической гимнастике	1	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие 77. Обучение элементам ритмической гимнастики в подготовительной части урока Обучение элементам ритмической гимнастики в основной части урока Обучение элементам ритмической	3	

	гимнастики в заключительной части урока.		
	Практическое занятие 78. Определение воздействия на организм нагрузки различной интенсивности по ЧСС.Определение массы тела.		
Тема 6.4. Обучение технике движений в ритмической гимнастике	Содержание	5/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1 – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Методика обучения технике движений в ритмической гимнастике	1	
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 79.Общеразвивающие упражнения	4	
	Практическое занятие 80.Упражнения партерной гимнастики		
	Практическое занятие 81.Элементы классического танца		
	Практическое занятие 82.Акробатические и полуакробатические элементы		
Тема 6.5. Ритмопластика: ориентация в пространстве, использование степ-платформ.	Содержание	7/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Ритмопластика: ориентация в пространстве, использование степ-платформ.	1	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 83. Проведение занятий по ритмике и ритмогимнастике. Танцевальные движения.	6	
	Практическое занятие 84. Техника танцевальных композиций. Техника танцевальных шагов с подъемом на платформу.		
	Практическое занятие 85. Танцевальные связки с использованием степ-платформ.Комплекс упражнений с использованием степ-платформ.		
Тема 6.6. Техника танцевальных композиций.	Содержание	8/8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие 86. Хоровод	8	
	Практическое занятие 87. Полька		
	Практическое занятие 88. Русский		
	Практическое занятие 89. Диско		
	Практическое занятие 90. Вальс		
	Практическое занятие 91. Танго		
	Практическое занятие 92. Рок-н-ролл		
	Практическое занятие 93. Современный		
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 7. Спортивные игры: волейбол		46/30	

Тема 7.1. Волейбол в системе спортивных игр физического воспитания и спорта	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. История развития волейбола.	2	
	2. Характеристика волейбола и его специфические признаки. Правила игры в волейбол. Разметка площадки.		
	3. Основные понятия и термины в теории и методике волейбола.		
Тема 7.2. Физическая подготовка в волейболе.	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Задачи и средства общей физической подготовки (ОФП) в волейболе.	2	
	2. Задачи и средства специальной физической подготовки (СПФ) в волейболе.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 94. Развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) в волейболе.	2	
	Практическое занятие 95. Средства ОФП: общеразвивающие упражнения; стрейчинг и другие виды спорта.		
	Практическое занятие 96. Развитие физических качеств, специфичных для волейбола (скоростносиловых, скоростных, силовых, выносливости).		
	Практическое занятие 97. Средства СПФ: подготовительные упражнения; подводящие упражнения.		
Тема 7.3. Теоретическая подготовка в волейболе.	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Методика обучения технике и тактике волейбола.	2	
	2. Методика обучения физической подготовке в волейболе.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 98. Практика освоения технических приёмов и тактических действий в волейболе.	2	
	Практическое занятие 99. Практика развития физических качеств в волейболе.		
Тема 7.4. Техническая подготовка в волейболе.	Содержание	8/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК
	1. Алгоритм обучения двигательным действиям в волейболе.	4	
	2. Схема обучения техническим элементам.		
	3. Контроль, самоконтроль и приемы устранения типичных ошибок при		

	обучении техническим элементам в волейболе.		2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 100. Техника нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) в волейболе.	4	
	Практическое занятие 101. Техника защиты (перемещения, прием мяча, блок) в волейболе.		
Тема 7.5. Обучение базовым элементам игры в волейболе.	Содержание	8/7	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Базовые элементы игры волейбола.	1	
	В том числе, практических занятий	7	
	Практическое занятие 102. Стойки. Перемещения. Падения.	7	
	Практическое занятие 103. Передача мяча сверху двумя руками.		
	Практическое занятие 104. Приём мяча снизу двумя руками.		
	Практическое занятие 105. Передача мяча сверху двумя руками.		
	Практическое занятие 106. Подача мяча верхняя прямая.		
	Практическое занятие 107. Нападающий удар прямой по ходу.		
Практическое занятие 108. Блокирование.			
Тема 7.6. Обучение тактике нападения в волейболе. Соревнования по волейболу.	Содержание	9/8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Тактика нападения в волейболе.	1	
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие 109.Индивидуальные тактические действия без мяча: предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, принятие исходного положения, выбор технического приёма, целесообразного для данной игровой ситуации.	8	
	Практическое занятие 110.Индивидуальные тактические действия с мячом: вторая передача, подача, нападающий удар.		
	Практическое занятие 111.Групповые тактические действия.		
	Практическое занятие 112.Командные тактические действия.		
Тема 7.7. Обучение тактике защиты в волейболе. Соревнования по волейболу.	Содержание	8/7	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Тактика защиты в волейболе.	1	
	В том числе, практических занятий	7	
	Практическое занятие 113.Индивидуальные тактические действия без мяча: предварительная оценка обстановки, выбор места, выбор правильной исходной позиции.	7	

	Практическое занятие 114.Индивидуальные тактические действия с мячом: прием мяча от подачи, прием мяча от нападающего удара, прием мяча от блока противника (страховка нападающего), блокирование.		
	Практическое занятие 115.Групповые тактические действия.		
	Практическое занятие 116.Командные тактические действия.		
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 8. Спортивные игры: баскетбол		46/30	
Тема 8.1. Методические основы обучения баскетболу	Содержание	4/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. История возникновения и развития баскетбола в мире, в России	4	
	2. Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.		
	3. Подготовка игровой площадки, инвентаря и оборудования для игры.		
	4. Средства и методы обучения технике игры в баскетбол.		
	5. Классификация техники игры. Технология обучения игровым приемам.		
	6. Принципы преемственности в обучении баскетболу с учетом возрастных особенностей учащихся.		
Тема 8.2. Методика обучения технике нападения в баскетболе	Содержание	7/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Техника нападения в баскетболе	1	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 117.Методика обучения стойке готовности игрока и стойке игрока, владеющего мячом.	6	
	Практическое занятие 118.Методика обучения передвижениям игрока, остановке двумя шагами, прыжком.		
	Практическое занятие 119.Методика обучения ловле мяча двумя руками, одной рукой на месте.		
	Практическое занятие 121.Методика обучения передаче мяча двумя руками от груди на месте.		
	Практическое занятие 122.Методика бучения передаче мяча одной рукой от плеча.		
	Практическое занятие 124.Методика обучения передаче двумя руками от головы одной рукой над головой.		
	Практическое занятие 125.Методика обучения передаче одной рукой		

	сбоку, снизу.		
	Практическое занятие 126.Встречные передачи мяча в движении.		
Тема 8.3. Методика розыгрыша мяча в баскетболе	Содержание	7/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Методика розыгрыша мяча в баскетболе	1	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 127. Методика обучения поступательным передачам мяча в движении.	6	
	Практическое занятие 128. Методика обучения ведению мяча: на месте, с высоким отскоком мяча в движении.Контрольный норматив: ведение мяча в движении.		
	Практическое занятие 129. Методика обучения ведению с низким отскоком мяча в движении.		
	Практическое занятие 130. Ведение мяча со зрительным контролем в движении, без зрительного контроля в движении.		
	Практическое занятие 131. Методика обучения броску: двумя руками от груди с места, контрольный норматив: штрафной бросок, двумя руками от головы с места, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, броскам с места, одной рукой в движении после двух шагов.		
Тема 8.4. Обучение игровым приемам защиты в баскетболе	Содержание	7/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Игровые приемы защиты в баскетболе	1	
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие 132.Методика обучения защитным действиям игроков.	6	
	Практическое занятие 133.Методика обучения стойке защитника с параллельной постановкой стоп.		
	Практическое занятие 134.Методика обучения стойке защитника с выставленной вперед ногой.		
	Практическое занятие 135.Методика обучения выбиванию и отбору мяча на месте.		
	Практическое занятие 136.Методика обучения выбиванию и отбору мяча при ведении.		
	Практическое занятие 137.Методика обучения вырыванию мяча. Перехваты. Подбор мяча.		
	Практическое занятие 138.Методика обучения накрыванию при броске		

	в различных ситуациях.			
	Практическое занятие 139.Противодействия: перемещению игрока без мяча; владеющего мячом.			
Тема 8.5.Методика обучения тактике нападения	Содержание	5/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7	
	Методика обучения тактике нападения	1		
	В том числе, практических занятий	4		
	Практическое занятие 141. Взаимодействие 2-х игроков: «Двойка», «Передай - выйди».	4		
	Практическое занятие 142. Взаимодействие 3-х игроков: «Скрестный выход», «Восьмерка».			
Тема 8.6. Методика обучения тактике защиты	Содержание	7/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7	
	Методика обучения тактике защиты	1		
	В том числе, практических занятий	6		
	Практическое занятие 143.Групповые действия в защите. Взаимодействие двух и трех защитников: подстраховка,переключение, проскальзывание.	6		
	Практическое занятие 144.Командные действия в защите. Личная защита и ее основные варианты.			
	Практическое занятие 145.Зонная защита и ее основные варианты (2-1-2, 2-3, 3-2, 1-3-1). Смешанная защита (4+1, 3+2).			
Тема 8.7. Организация и судейство в стритболе	Содержание	6/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7	
	Понятие, особенности и правила стритбола. Отличия от правил баскетбола, время игры, площадка для игры. Правила заполнения документации в стритболе. Положение, протокол, итоговая таблица. Судейство в стритболе.Обязанности судей, жестикуляция, форма, перемещение по площадке.	4		
	В том числе, практических занятий			2
	Практическое занятие 149. Организация и проведение соревнований по стритболу в школе. Команды участники, победитель игры.			2
	В том числе самостоятельной работы	3		
РАЗДЕЛ 9. Спортивные игры: футбол		22\12		

Тема 9.1.Футбол в общей системе физического воспитания	Содержание	4/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. История возникновения и развития футбола в мире, в России	4	
	2. Техника безопасности на занятиях пофутболу. Правила игры. Подготовка игровой площадки, инвентаря и оборудования для игры в футбол.		
	3. Средства и методы обучения технике игры в футбол.		
	4. Физиологические особенности деятельности футболистов		
Тема 9.2. Методика обучения технике игры в футбол	Содержание	5/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Техника игры: стойки и перемещения, удары по мячу, ведение мяча, остановка мяча, финты.	1	
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 153.Обучение технике ударов по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, серединой подъема, внешней частью подъема, пяткой).	4	
	Практическое занятие 154.Обучение технике ударов по катящемуся мячу, удары по летящему мячу, удары головой.		
	Практическое занятие 155.Обучение технике остановки, приема и отбора мяча.		
	Практическое занятие 156.Обучение техническим действиям вратаря.		
Тема 9.3. Методика обучения тактике игры в футбол	Содержание	8/8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие 157. Индивидуальные действия футболиста. Штрафной и свободный удар.	8	
	Практическое занятие 158. Командные действия. Групповая тактика.		
	Практическое занятие 159. Обучение тактике индивидуальных действий в нападении. Закрепление тактики индивидуальных действий в нападении. Совершенствование тактики индивидуальных действий в нападении.		
	Практическое занятие 160. Обучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий в нападении.		
	Практическое занятие 161. Обучение, закрепление и совершенствование командных тактических действий в нападении.		

	Практическое занятие 162. Обучение тактике индивидуальных действий в защите. Закрепление тактики индивидуальных действий в защите. Совершенствование тактики индивидуальных действий в защите.		
	Практическое занятие 163. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Закрепление групповых тактических действий в защите. Совершенствование групповых тактических действий в защите.		
	Практическое занятие 164. Обучение командным тактическим действиям в защите. Закрепление командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в защите.		
Тема 9.4. Организация и судейство соревнований по футболу	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Судейство в футболе. Организация соревнований по футболу. Разработка положения о соревнованиях по футболу.	2	
В том числе самостоятельной работы		3	
РАЗДЕЛ 10. Спортивные игры: настольный теннис		16/11	
Тема 10.1. Настольный теннис в общей системе физического воспитания	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. История возникновения и развития настольного тенниса.	2	
	2. Правила игры в настольный теннис. Общие сведения. Новые правила подачи. Парная игра. Система проведения соревнований.		
	3. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Инструктаж.		
Тема 10.2. Тактика игры в настольный теннис	Содержание	3/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Технические приемы: атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные.	1	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 169. Тактика одиночных игр. Тактика подач. Тактика приёма подач.Тактика розыгрыша очка.	2	
	Практическое занятие 170. Тактика парных игр. Тактика смешанных пар.		

Тема 10.3. Техническая подготовка в настольном теннисе.	Содержание	6/5	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Модель спортсмена с характеристиками удара по скорости,стилю и вращению мяча.Определяющие факторы вращения мяча.	1	
	В том числе, практических занятий	5	
	Практическое занятие 172. Техника ударов, применяемых в настольном теннисе. Толчок.Подставка.Накат. Подрезка. Топ-спин. Подача.	5	
	Практическое занятие 173. Техника передвижения. Основные стойки и начальные движения.Роль ног, туловища и мышц брюшного пресса при ударе.Разновидности шагов и передвижений: одношаговые передвижения, приставные шаги, прыжки, приставные шаги с выпадом, перекрёстные шаги.		
	Практическое занятие 174. Шаговые передвижения при игре атакующими ударами: а) передвижения при ответных ударах по коротким мячам у сетки; б) передвижение при игре справа из левого угла; в) шаговые передвижения слева направо и справа налево; г) шаговые передвижения при игре резаными ударами; д) шаговые передвижения слева направо и справа налево; е) шаговые передвижения назад - вперёд и вперёд – назад; ж) шаговые передвижения при выполнении подрезки, направленной прямо в туловище. Одношаговое передвижение. Перемещение в левый угол скользящим шагом. Передвижение к левому углу стола прыжками.		
	Практическое занятие 175. Особенности игры в паре. Передвижение игроков в парной игре.		
Тема 10.4.Интегральная подготовка и выполнение контрольных нормативов.	Содержание	4/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 176. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра, игровые спарринги.	4	
	Практическое занятие 178. Выполнение контрольных нормативов.		
В том числе самостоятельной работы		1	
РАЗДЕЛ 11. Армрестлинг		14/10	

Тема 11.1. Армрестлинг как вид спорта: основные положения	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. История развития армрестлинга.	2	
	2. Основные положения армрестлинга.		
	3. Терминология армрестлинга.		
Тема 11.2. Техника и тактика борьбы в армрестлинге	Содержание	2/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое задание179. Техника. Стартовая позиция. Достижение и реализация преимущества.	2	
	Практическое занятие 180. Тактика. Выбор тактических действий. Тактика ведения поединка в армрестлинге спортсменов с различной композицией мышц.		
Тема 11.3. Анатомия армрестлинга	Содержание	3/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие181. Рука. Верх плеча. Верх руки (вид сзади). Кисть.	3	
	Практическое занятие182. Спина. Грудь.		
	Практическое занятие183. Работа мышц и связок. Сокращение мышечных волокон. Мышечное движение. Взаимодействие мышц.		
Тема 11.4. Основы тренировочного процесса в армрестлинге	Содержание	4/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Задачи спортивной тренировки в армрестлинге	1	
	2. Основные термины и понятия для обозначения движений в армрестлинге		
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие 184. Базовые принципы спортивной тренировки в армрестлинге. Принцип рабочего угла и рабочей амплитуды. Принцип рабочего направления. Принцип приоритета статических напряжений. Принцип микро временного воздействия. Принцип длительного воздействия. Принцип взаимозависимости мышц. Принцип ограниченной амплитуды. Основной принцип.	3	
	Практическое занятие 185. Система основных специализированных упражнений. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость		

	мышц пальцев. Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц предплечья и плеча. Упражнения комплексного воздействия. Упражнения в борьбе за АРМ столом.		
	Практическое занятие 186. Виды, содержание, периодичность и планирование тренировок. Виды и периодичность тренировок. Планы тренировок.		
Тема 11.5. Предупреждение повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях армрестлингом. Реабилитация после травм.	Содержание	4/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 187. Основные причины возникновения травм.	2	
	Практическое занятие 188. Иммобилизация. Силовая тренировка. Изокинетические упражнения. Четыре фазы упражнений со жгутами. Поддержание симметрии.		
В том числе самостоятельной работы		1	
РАЗДЕЛ 12. Спортивный туризм		20/12	
Тема 12.1. Место спортивного туризма в системе физического воспитания	Содержание	2/0	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Туризм спортивный и его классификация. Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, степенные и категорийные походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера, туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры детского и юношеского туризма.	2	
Тема 12.2. Топографическая подготовка туриста-спортсмена	Содержание	4/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Топография. Условные знаки на карте. Основные элементы топографии.	1	
	2. Ориентирование на местности.		
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие 189. План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты.	3	
Практическое занятие 190. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина			

	(водослив), бугор, яма, седловина.		
	Практическое занятие 191. Горизонтали основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр.		
	Практическое занятие 192. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.		
Тема 12.3. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма	Содержание	4/3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	Ответственность администрации и руководителя туристической группы за безопасное проведение похода. Ответственность МКК при выпуске на маршрут. Связь с КСС. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы. Нормы переходов и нагрузки.	1	
	В том числе, практических занятий	3	
	Практическое занятие 193. Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т.д.	3	
	Практическое занятие 194. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль.		
	Практическое занятие 195. Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и т.д. Травмы и их профилактика.		
Тема 12.4. Правила соревнований в спортивном туризме	Содержание	3/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Правила проведения соревнований по спортивным походам.	1	
	2. Единая всероссийская спортивная классификация.		
	3. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 196. Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном туризме. Судьи в спортивном туризме.	2	

Тема 12.5. Спортивный поход	Содержание	3/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Спортивный поход. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка.	1	
	2. Общие положения, организация и проведение спортивного похода.		
	3. Классификация спортивного похода.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 197.Туристический маршрут. Маршрутный лист. Маршрутная книжка. Распределение обязанностей в туристской группе. Организация ночлега в спортивном походе.	2	
Практическое занятие 198.Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на туристском маршруте. Туристское снаряжение спортсмена. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена.			
Тема 12.6. Туристическое многоборье	Содержание	3/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ПК 1.1. – ПК 1.7; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.7
	1. Туристическое многоборье. Спортивная подготовка. Спортивная тренировка.	1	
	2. Общие положения организация и проведение соревнований по туристическому многоборью.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 199.Дистанция туристического многоборья. Распределение обязанностей в команде.	2	
	Практическое занятие 200.Организация туристского лагеря во время соревнований. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий на дистанции туристского многоборья.		
	Практическое занятие 201.Туристское снаряжение спортсмена-многоборца. Основы теоретической, технической, тактической, морально-волевой, физической подготовки спортсмена-многоборца.		
В том числе самостоятельной работы		1	
Промежуточная аттестация 3 семестр		2	
Промежуточная аттестация 4 семестр		2	
Промежуточная аттестация 7 семестр		2	
Всего:		405	
В т.ч. в форме практической подготовки		228	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», спортивный зал, гимнастический зал, стадион, оснащенные в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566842>
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567949>
3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141>
4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.]; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва: КноРус, 2024. — 339 с.
5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник: [16+] / В. П. Губа. — Москва: Спорт, 2020. — 720 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596085>
6. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20552-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581450>
7. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564848>
8. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство

Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564848>

9. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566318>

10. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566318>

11. Семенов, Л. А. Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507-45383-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/302582>

12. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15551-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568070> // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566318>

13. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565612>

14. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565612>

15. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638>

16. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>
3. Гандбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65013.html>
4. Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов: Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86139>
5. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды): учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/83824>
6. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288с.
7. Железняк Ю. Д, Нестеровский Д.И., В.А. Иванов и др. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд. Перераб.М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 464 с.
8. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования/- 2-е издание, стер.-М: издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
9. Литвинов А.А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272с.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Умеет: - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и	
---	---	--

	своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
--	--	--

Приложение 7

**Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ОП.13 «Базовые и новые виды ФСД
Спортивные игры: волейбол»**

Общие условия проведения промежуточной аттестации:
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

1. Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации:

Блок А

№ п/п	Задание (вопросы)	Эталон ответов
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,</i>		
	№ задания	Вариант ответа

	1	1-А, 2- Б,3-В.	
1.	Установите соответствие между методами обучения		
	Столбец 1 1. Словесные 2. Наглядные 3. Практические	Столбец 2 А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация	1 – Б 2 – Г 3 - В
2.	Установите соответствие между техническими элементами защиты и нападения.		
	Столбец 1 1. Плавание на спине с попеременными движениями рук и ног 2. Наиболее быстрый способ плавания, характеризуется попеременными гребками руками и движениями ног типа «кроль» 3. Симметричные движения рук и ног в горизонтальной плоскости, лицо опущено в воду 4. Симметричные движения рук и ног, руки выносятся над водой, ноги двигаются как «хлыст» (волнообразно)	Столбец 2 А. Брасс Б. Кроль на спине В. Баттерфляй Г. Кроль на груди	1-Б 2-Г 3-А 4-В
3.	Установите соответствие между этапами и задачами обучения		
	Столбец 1 1. Ознакомление 2. Разучивание 3. Закрепление и совершенствование	Столбец 2 А. Освоить основную структуру приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.	1 -В 2 - А 3 - Б
Инструкция по выполнению заданий № 4 - 15: выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.			
4.	Укажите что не относится к объективным формам педагогического контроля на уроках по плаванию: А. Частота сердечных сокращений Б. Самочувствие В. Частота дыхания		Б
5.	Выберите ответ, в котором перечислены элементы техники плавания, относящиеся к фазе «гребок»: А. Вдох, выдох, задержка дыхания Б. Опорная фаза, основная фаза, завершающая фаза В. Скольжение, движение ног, движение рук Г. Старт, поворот, финиш		Б
6.	Засчитывается ли результат, если пловец при выполнении старта в плавании вольным стилем оттолкнулся от стенки бассейна ногами вперед (с тумбочки): А. Нет, нарушение правил старта Б. Да, если не было фальстарта В. Зависит от решения судьи		А
7.	Выберите ответ, в котором перечислены способы плавания, относящиеся к группе «спортивные способы плавания»: А. Кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине Б. На боку, на спине, брасс, кроль В. С доской, с кругом, с ластами Г. Брасс, дельфин, кроль, саженки		А
8.	Стандартная длина бассейна для проведения официальных соревнований по плаванию		Б

	составляет: А. 25 метров Б. 50 метров В. 33,3 метра Г. 100 метров	
9.	При плавании способом кроль на груди вдох выполняется: А. В момент проноса руки над водой Б. В конце гребка, при повороте головы в сторону В. В начале гребка Г. Во время скольжения	Б
10.	Упражнения по изучении техники выполняются в части занятия: А. 1 Б. 2 В. 3	Б
11.	При проведении эстафетного плавания 4×100 м вольным стилем команды меняются этапами при условии: А. Каждый следующий пловец стартует с тумбочки Б. Каждый следующий пловец стартует из воды В. Каждый следующий пловец стартует, когда предыдущий коснулся бортика Г. Разрешен старт с тумбочки и из воды по выбору команды	А и В
12.	Назовите основной документ соревнования: А. Отчет Б. Протокол В. Положение	В
13.	В какой стране плавание как вид спорта впервые было включено в программу Олимпийских игр (в современном понимании)? А. Россия Б. Англия В. Греция (первые Олимпийские игры современности) Г. США	В
14.	В качестве средств развития гибкости используют: А. скоростно-силовые упражнения Б. упражнения на растягивания В. упражнения «ударно-реактивного воздействия» Г. динамические упражнения с предельной скоростью движения	Б
15.	Сколько раз разрешено выполнять подводные движения ногами (дельфинообразные) после старта и после поворота в плавании брассом по правилам FINA? А. Одно движение Б. Два движения В. Неограниченное количество Г. Запрещены любые подводные движения ногами	А

Блок Б

№ п/п	Задание (вопросы)	Эталон ответов
Инструкция по выполнению заданий № 16-20: В соответствующую строку бланка ответов запишите ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16.	Способ плавания, характеризующийся одновременными симметричными движениями рук и ног, при котором лицо пловца постоянно находится над водой (за исключением старта и поворотов), называется ...	Брасс
17.	Отрезок дистанции, который пловец преодолевает под водой после старта или поворота без выполнения дыхания, называется ...	Стартовое скольжение / подводная фаза
18.	Стандартная длина дорожки в «малом» бассейне для проведения соревнований составляет ... метров.	25
19.	В эстафетном плавании 4×100 м комбинированным способом последовательность этапов должна быть следующей: на спине, брасс, ..., вольный стиль.	баттерфляй / дельфин
20.	При проведении общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше перед занятием в воде для соблюдения мер безопасности следует соблюдать ... между занимающимися.	Дистанцию

Вариант 2

Блок А

№ п/п	Задание (вопросы)		Эталон ответов				
Инструкция по выполнению заданий № 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,							
	<table><tr><th>№ задания</th><th>Вариант ответа</th></tr><tr><td>1</td><td>1-А, 2- Б,3-В.</td></tr></table>		№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2- Б,3-В.	
№ задания	Вариант ответа						
1	1-А, 2- Б,3-В.						
1.	Установите соответствие между методами обучения <table><tr><th>Столбец 1</th><th>Столбец 2</th></tr><tr><td>1. Кроль на спине 2. Брасс 3. Баттерфляй</td><td>А. Попеременные гребки руками, ноги работают как «кроль», лицо повернуто вверх Б. Гребки руками одновременно, ноги работают как «хлыст» (волнообразно), руки проносятся над водой В. Симметричные гребки руками, ноги работают как «лягушка», голова поднимается для вдоха</td></tr></table>		Столбец 1	Столбец 2	1. Кроль на спине 2. Брасс 3. Баттерфляй	А. Попеременные гребки руками, ноги работают как «кроль», лицо повернуто вверх Б. Гребки руками одновременно, ноги работают как «хлыст» (волнообразно), руки проносятся над водой В. Симметричные гребки руками, ноги работают как «лягушка», голова поднимается для вдоха	1- А 2- В 3-Б
Столбец 1	Столбец 2						
1. Кроль на спине 2. Брасс 3. Баттерфляй	А. Попеременные гребки руками, ноги работают как «кроль», лицо повернуто вверх Б. Гребки руками одновременно, ноги работают как «хлыст» (волнообразно), руки проносятся над водой В. Симметричные гребки руками, ноги работают как «лягушка», голова поднимается для вдоха						
2.	Установите соответствие между техническими элементами в плавании. <table><tr><th>Столбец 1</th><th>Столбец 2</th></tr><tr><td>1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование</td><td>А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.</td></tr></table>		Столбец 1	Столбец 2	1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование	А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.	1 -В 2 - А 3 - Б
Столбец 1	Столбец 2						
1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование	А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.						
3.	Установите соответствие между этапами и задачами обучения <table><tr><th>Столбец 1</th><th>Столбец 2</th></tr><tr><td>1. Словесные 2. Наглядные 3. Практические</td><td>А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация</td></tr></table>		Столбец 1	Столбец 2	1. Словесные 2. Наглядные 3. Практические	А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация	1 – Б 2 – Г 3 - В
Столбец 1	Столбец 2						
1. Словесные 2. Наглядные 3. Практические	А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация						
Инструкция по выполнению заданий № 4 -15: выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.							
4.	Укажите что не относится к формам педагогического контроля на уроках по плаванию: А. Фактические Б. Субъективные В. Объективные		А				
5.	Выберите ответ, в котором перечислены элементы техники, относящиеся к фазе «подготовка к гребку» в плавании: А. Вход руки в воду, захват воды Б. Скольжение, опорная фаза В. Подтягивание, отталкивание Г. Выдох в воду, движение ног		А				
6.	Подготовительная часть занятия по плаванию должна содержать упражнения: А. На развитие силы Б. На суше (ОРУ) и в воде (разминка) В. На развитие выносливости Г. Только имитационные упражнения на суше		Б				
7	В соревнованиях по плаванию дистанция 50 метров вольным стилем составляет: А. 1 бассейн (в 50-метровом бассейне) Б. 2 бассейна В. 4 бассейна Г. Зависит от длины бассейна		А,Г				

8.	Выберите ответы, в которых перечислены способы плавания, входящие в программу комбинированного плавания: А. Кроль на груди, кроль на спине Б. Брасс, баттерфляй, кроль на спине, вольный стиль В. На боку, брасс, саженки Г. Дельфин, брасс, на спине	Б
9.	При проведении соревнований по плаванию в 25-метровом бассейне сетка дорожек натягивается: А. На высоте 0,5 м от поверхности воды Б. На высоте 1,5 м от поверхности воды В. На поверхности воды Г. На высоте 2 м от поверхности воды	В
10.	Упражнения по изучению техники способов плавания выполняются в какой части занятия? А. Подготовительной Б. Основной В. Заключительной	Б
11.	Обучение технике плавания целесообразно начинать с изучения: А. Специальных упражнений на суше Б. Имитационных упражнений в воде В. Техники дыхания и положения тела в воде Г. Старта и поворота	В
12.	Назовите основной документ соревнования по плаванию: А. Отчет Б. Протокол В. Положение о соревновании Г. Заявочный лист	В
13.	В какой стране был построен первый в мире крытый бассейн для занятий плаванием в современном понимании? А. Великобритания Б. Россия (СССР) В. США Г. Германия	А
14.	В качестве средств развития силовой выносливости у пловцов используют: А. Скоростно-силовые упражнения Б. Упражнения с гидросопротивлением (в воде) В. Упражнения ударно-реактивного воздействия Г. Динамические упражнения с предельной скоростью движения	Б
15.	К методам организации обучающихся на занятии по плаванию не относится: А. Наглядный Б. Поточный В. Фронтальный	А

Блок Б

№ п/п	Задание (вопросы)	Эталон ответов
Инструкция по выполнению заданий № 16-20: В соответствующую строку бланка ответов запишите ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16.	Методы обучения:....., наглядные, практические	Словесные
17.	Движение ног в плавании способом «баттерфляй» называется ... (характеризуется волнообразными движениями).	Дельфинообразные / «хлыстовые» движения
18.	Вертикальные линии, обозначающие границы дорожки в бассейне, называются ...	Разделительные дорожки / буи / линии дорожек
19.	Техника безопасности — при обучении плаванию запрещается проводить занятия в воде с температурой ниже ... °С.	20 (или 18, в зависимости от нормативного документа)
20.	Официальные соревнования по плаванию на Олимпийских играх проводятся в бассейне длиной ... метров.	50

Практические задания

1. Составьте и проведите комплекс ОРУ на суше для подготовки к занятию в воде (4 упражнения).
2. Составьте и проведите комплекс имитационных упражнений на суше для обучения технике кроля на груди (4 упражнения).
3. Составьте и проведите комплекс упражнений на дыхание в воде для подготовительной части занятия по плаванию.
4. Составьте и проведите комплекс ОРУ с использованием плавательных досок и лопаток для подготовительной части занятия.
5. Составьте и проведите комплекс упражнений в парах для отработки техники гребка в плавании.
6. Составьте и проведите комплекс специальных упражнений с использованием гидросопротивления для развития силы у пловцов (4 упражнения).
7. Укажите меры действия для комплектования состава группы начальной подготовки по плаванию.
8. Составьте и проведите конспект основной части урока с методикой обучения плаванию способом кроль на груди (движение ног).
9. Составьте и проведите конспект основной части урока с методикой обучения плаванию способом кроль на груди (дыхание и согласование с движениями рук).
10. Составьте и проведите конспект основной части урока с методикой обучения плаванию способом брасс (движение ног).
11. Перечислите и проанализируйте средства педагогического контроля на уроках плавания с лицами с ОВЗ.
12. Составьте конспект и проведите фрагмент основной части урока методом круговой тренировки для развития физических качеств с использованием необходимого оборудования и инвентаря (доски, колобашки, резиновые эспандеры).
13. Составьте инструкцию по подбору оборудования и инвентаря для занятий по плаванию, его хранению и осуществлению мелкого ремонта.
14. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения старту с тумбочки.
15. Составьте и проведите эстафеты для совершенствования техники плавания с использованием необходимого оборудования и инвентаря.
16. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения повороту «маятник» в плавании брассом.
17. Укажите судейские жесты в плавании (по FINA) и проведите фрагмент судейства соревнований с лицами с ОВЗ.
18. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения плаванию способом баттерфляй (движение рук).
19. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения повороту «сальто» в кроле на груди.
20. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения плаванию способом кроль на спине (согласование движений).
21. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения финишированию в плавании (касание бортика).
22. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения старту из воды (для кроля на спине).
23. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения плаванию способом брасс (согласование движений рук, ног и дыхания).
24. Составьте положение о соревновании по плаванию (эстафетное плавание).
25. Разработайте и составьте инструкцию по технике безопасности на занятиях по плаванию в открытом водоеме и в бассейне.

4. Критерии оценки уровня освоения учебной дисциплины

Оценка «5» - обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) дисциплины на уровне «применения» в профессиональной деятельности. Аргументирует события, факты, явления, процессы на основе научно-теоретических положений и приводит свои примеры. Показывает устойчивую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на высоком уровне. Представляет авторский продукт своей деятельности.

Оценка «4» - обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) дисциплины на уровне «понимания». Излагает события, факты, явления, процессы на основе теоретических положений и приводит примеры по аналогии. Показывает устойчивую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на достаточном уровне. Представляет продукт своей деятельности по заданному алгоритму (по аналогии).

Оценка «3» Обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) на уровне «представления». Излагает события, факты, явления, процессы перечислением отдельных теоретических положений без приведения примеров. Показывает слабую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на недостаточном уровне. Не умеет аргументировано представить продукт своей деятельности (либо отсутствует продукт).

Оценка «2» - задание не выполнено

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.
2. Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.
3. Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.
4. Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция FINA / WorldAquatics).
5. СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, зданий, сооружений, оборудования, а также к условиям деятельности хозяйствующих субъектов...» (раздел по плавательным бассейнам).

Приложение 8

**Методические материалы для проведения практических занятий по дисциплине
«ОП.13 Базовые и новые виды ФСД»
Спортивные игры: плавание»**

Практическое занятие 35. Освоение техники спортивных способов плавания.

Название практической работы: Освоение техники спортивных способов плавания.

Учебная цель: Сформировать у студентов практические умения и методические навыки по обучению технике спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), развить способность анализировать и корректировать технику выполнения упражнений.

Учебные задачи:

Изучить классификацию и фазовую структуру спортивных способов плавания.

Освоить методику обучения технике плавания спортивными способами в последовательности: от ознакомления к разучиванию и совершенствованию.

Сформировать умения педагогического контроля и анализа выполнения техники плавания.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Демонстрировать правильную технику основных спортивных способов плавания (кроль на

груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) с личной демонстрацией или в качестве модели для объяснения.

Применять подводящие и имитационные упражнения для обучения технике плавания на суше и в воде.

Организовывать групповые и индивидуальные упражнения для отработки техники спортивных способов плавания.

Анализировать технику выполнения упражнений обучающимися и находить способы коррекции типичных ошибок.

знать:

Классификацию спортивных способов плавания и их технические особенности.

Фазовую структуру движений рук, ног и дыхания в каждом способе плавания.

Методическую последовательность обучения технике спортивных способов плавания.

Задачи практической работы:

Составить классификационную схему спортивных способов плавания.

Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения технике плавания кролем на груди.

Провести педагогический анализ выполнения техники плавания брассом с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций по их исправлению.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Учебные видео по технике спортивных способов плавания, демонстрация фаз движений в замедленном воспроизведении.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые изображения фаз движений рук, ног и дыхания в каждом способе плавания.

Инвентарь (для демонстрации): Плавательные доски, колобашки, лопатки для рук, свисток.

Электронный учебник по плаванию.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Классификация спортивных способов плавания

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований.

Способ плавания	Основная характеристика	Особенности дыхания
-----------------	-------------------------	---------------------

Кроль на груди	Наиболее быстрый способ. Попеременные гребки руками, ноги работают как «кроль» (попеременные удары вверх-вниз). Лицо опущено в воду. Вдох через рот выполняется при повороте головы в сторону руки, завершающей гребок. Выдох в воду.	
----------------	---	--

Кроль на спине	Пловец лежит на спине, лицо над водой. Движения аналогичны кролю на груди, но выполняются в перевернутом положении.	Дыхание свободное, так как лицо постоянно над водой.
----------------	---	--

Брасс	Симметричные движения рук и ног в горизонтальной плоскости. Руки выполняют гребок от груди, ноги — «лягушачий» удар.	Вдох выполняется в момент подъема головы и плеч над водой при гребке руками.
-------	--	--

Баттерфляй (дельфин)	Сложный и энергозатратный способ. Руки одновременно выполняют гребок и проносятся над водой. Ноги работают как единый «хвост» (волнообразные	
----------------------	--	--

движения). Вдох выполняется в момент завершения гребка руками, голова поднимается над водой.

2. Фазовая структура техники плавания (на примере кроля на груди)

При плавании кролем на груди выделяют следующие фазы движений:

Фаза Характеристика

Вход руки в воду Рука, согнутая в локте, входит в воду впереди головы, кисть скользит вперед-вниз.

Опорная часть гребка Рука сгибается в локте, кисть и предплечье занимают опорное положение для захвата воды.

Основная часть гребка Наиболее энергичная фаза — рука отталкивается от воды, создавая продвижение вперед.

Выход руки из воды Рука выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены.

Пронос руки над водой Рука движется вперед над водой, готовясь к следующему циклу.

Движения ног в кроле — попеременные удары вверх-вниз. На один полный цикл движений руками (гребок левой и гребок правой) может приходиться 2, 4 или 6 ударов ногами (двух-, четырех- и шестиударный кроль).

3. Методика обучения технике плавания

Процесс обучения технике плавания строится с учетом закономерностей формирования двигательного навыка:

Этап Методическая задача Основные методы и приемы

I. Ознакомление Создать общее представление о способе плавания, изучить основные движения на суше. Показ, объяснение, имитационные упражнения на суше.

II. Разучивание Освоить элементы техники в упрощенных условиях (с опорой, по элементам). Выполнение упражнений у неподвижной опоры (бортик), с подвижной опорой (доска), без опоры.

III. Закрепление и совершенствование. Добиться стабильности и автоматизма в полной координации. Плавание в полной координации, увеличение дистанции, изменение темпа, игровой и соревновательный методы.

4. Правила безопасности при обучении плаванию

Занятия проводятся только в присутствии преподавателя.

Перед занятием обязательно проводится разминка на суше.

Вход в воду и выход из воды осуществляются только по команде преподавателя.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать дистанцию, избегая столкновений.

Запрещается нырять и задерживать дыхание без разрешения преподавателя.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Какие спортивные способы плавания относятся к группе «спортивные»?

В чем отличие кроля на груди от кроля на спине?

Какова фазовая структура движений рук в кроле на груди?

Какие способы плавания выполняются с симметричными движениями рук и ног?

Как выполняется дыхание в плавании брассом?

Задания для практического занятия:

Задача № 1 (Классификационная):

Составьте развернутую классификационную схему спортивных способов плавания, указав для каждого способа:

положение тела в воде;

особенности движений рук и ног;

способ дыхания.

Формат выполнения: схема в тетради или на отдельном листе.

Задача № 2 (Методическая):

Разработайте комплекс упражнений для обучения технике плавания кролем на груди на этапе разучивания.

Содержание ответа:

Укажите 3-4 упражнения в порядке возрастания сложности (от простого к сложному).

Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, цель (на что направлено).

Укажите, на какой этап обучения рассчитано каждое упражнение.

Пример оформления:

№	Упражнение	Этап обучения	Цель
1.	Движения ногами кролем у бортика, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду.	Разучивание	Освоить ритм работы ног, сохранять горизонтальное положение тела.
2.	...	...	...

Задача № 3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения техники плавания брассом учеником:

«Пловец выполняет движения руками и ногами почти одновременно. При гребке руками голова поднимается высоко над водой, плечи напряжены. Ноги сгибаются в коленях, разводятся широко в стороны, толчок выполняется резко. После гребка руками пловец долго скользит в вытянутом положении, затем цикл повторяется. Дыхание сбивчивое, вдох выполняется нерегулярно.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения брасса.

Для каждой ошибки укажите причину ее возникновения и предложите методический прием исправления.

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка Вероятная причина Рекомендация по исправлению

1. Движения рук и ног выполняются почти одновременно	...	...
2. ...	...	...
3. ...	...	...

Задача №4 (Тактико-аналитическая):

На тренировке по плаванию у начинающих пловцов преподаватель заметил, что при выполнении кроля на груди ученики часто задерживают дыхание и не выполняют полного выдоха в воду.

Задание:

Каковы последствия неправильного дыхания при плавании кролем?

Какие методические приемы вы предложите для формирования правильного дыхательного ритма?

Предложите 3 упражнения для отработки дыхания в кроле на груди.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Классификационная схема составлена полно и логично. Упражнения подобраны методически грамотно, с соблюдением принципа постепенности. Педагогический анализ ошибок проведен глубоко, причины выявлены верно, рекомендации эффективны. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.

«4» Имеются незначительные ошибки в построении схемы или в подборе упражнений (последовательность частично нарушена). В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения техники выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации способов плавания. Упражнения подобраны без учета методической последовательности. Педагогический анализ поверхностный, ошибки выявлены не полностью, рекомендации отсутствуют или неадекватны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание структуры техники плавания. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема.

Терминология используется неверно.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics)

Практическое занятие 36. Освоение техники стартов и поворотов

Название практической работы: Освоение техники стартов и поворотов.

Учебная цель: Сформировать у студентов практические умения и методические навыки по обучению технике стартов и поворотов в плавании, развить способность анализировать и корректировать технику выполнения упражнений.

Учебные задачи:

Изучить классификацию и фазовую структуру стартов (с тумбочки, из воды) и поворотов (открытых, закрытых, «сальто») в плавании.

Освоить методику обучения технике стартов и поворотов в последовательности: от ознакомления к разучиванию и совершенствованию.

Сформировать умения педагогического контроля и анализа выполнения техники стартов и поворотов.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Демонстрировать правильную технику основных стартов (с тумбочки, из воды) и поворотов (поворот «маятник», поворот «сальто») с личной демонстрацией или в качестве модели для объяснения.

Применять подводящие и имитационные упражнения для обучения технике стартов и поворотов на суше и в воде.

Организовывать групповые и индивидуальные упражнения для отработки техники стартов и поворотов.

Анализировать технику выполнения упражнений обучающимися и находить способы коррекции типичных ошибок.

знать:

Классификацию стартов и поворотов в плавании и их технические особенности.

Фазовую структуру старта с тумбочки и поворотов (подплывание, касание, отталкивание, скольжение, выход на поверхность).

Методическую последовательность обучения технике стартов и поворотов.

Правила безопасности при обучении стартам и поворотам.

Задачи практической работы:

Составить классификационную схему стартов и поворотов в плавании.

Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения старту с тумбочки.

Провести педагогический анализ выполнения поворота «маятник» с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций по их исправлению.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г.

Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Учебные видео по технике стартов и поворотов, демонстрация фаз движений в замедленном воспроизведении.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые изображения фаз старта с тумбочки и поворотов.

Инвентарь (для демонстрации): Плавательные доски, свисток.

Электронный учебник по плаванию.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Классификация стартов в плавании

Вид старта	Характеристика	Применение
Старт с тумбочки	Выполняется из положения наклона или группировки.	Используется в плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем.
Старт из воды	Выполняется из положения в воде, лицом к бортику.	Используется для плавания на спине.

На всех официальных дистанциях, кроме плавания на спине.

Выполняется из положения в воде, лицом к бортику. Используется для плавания на спине. На официальных дистанциях кролем на спине.

Фазовая структура старта с тумбочки:

Исходное положение: пловец стоит на тумбочке, ноги согнуты, руки внизу.

Предстартовая фаза (принятие положения готовности): пловец принимает устойчивое положение, готовясь к толчку.

Толчок: резкое разгибание ног и мах руками.

Полёт: тело пловца отрывается от тумбочки, руки и ноги выпрямлены.

Вход в воду: плавное погружение тела под острым углом.

Скольжение: продвижение под водой с последующим выходом на поверхность.

Начало плавания: переход к циклическим движениям способом плавания.

2. Классификация поворотов в плавании

Вид поворота	Характеристика	Применение
Простой открытый поворот	Выполняется без вращения вокруг оси, голова находится над водой.	Используется в брассе и баттерфляе.
Поворот «маятник»	Выполняется с вращением тела, голова над водой.	Используется в брассе и баттерфляе.
Поворот «сальто»	Выполняется с кувырком вперёд, тело вращается вокруг оси.	Используется в кроле на груди и кроле на спине.

Используется в брассе и баттерфляе.

Выполняется с вращением тела, голова над водой. Используется в брассе и баттерфляе.

Выполняется с кувырком вперёд, тело вращается вокруг оси. Используется в кроле на груди и кроле на спине.

Фазовая структура поворота «сальто»:

Подплывание: пловец подплывает к бортику на оптимальной скорости.

Касание: касание бортика рукой (для брасса и баттерфляя) или ногами (для кроля).

Группировка: подтягивание ног к груди, сгибание в коленях.

Отталкивание: толчок ногами от бортика, мах руками.

Скольжение: продвижение под водой в вытянутом положении.

Выход на поверхность: начало плавания способом.

3. Методика обучения технике стартов и поворотов

Этап	Методическая задача	Основные методы и приемы
I. Ознакомление	Создать общее представление о старте или повороте, изучить основные движения на суше.	Показ, объяснение, имитационные упражнения на суше.
II. Разучивание	Освоить элементы в упрощенных условиях (с помощью преподавателя, в медленном темпе).	Выполнение упражнений у бортика, с использованием плавательных досок.
III. Закрепление и совершенствование	Добиться стабильности и автоматизма.	Многократное выполнение, изменение условий (скорость, дистанция), игровой и соревновательный методы.

Показ, объяснение, имитационные упражнения на суше.

Освоить элементы в упрощенных условиях (с помощью преподавателя, в медленном темпе). Выполнение упражнений у бортика, с использованием плавательных досок.

Добиться стабильности и автоматизма.

Многократное выполнение, изменение условий (скорость, дистанция), игровой и соревновательный методы.

4. Правила безопасности при обучении стартам и поворотам

Занятия проводятся только в присутствии преподавателя.

Перед выполнением стартов и поворотов обязательна разминка в воде.

Вход в воду и выход из воды осуществляются только по команде преподавателя.

При выполнении стартов необходимо соблюдать дистанцию, избегая столкновений.

Запрещается выполнять старты и повороты без предварительного показа и объяснения.

При обучении поворотам «сальто» рекомендуется использовать мягкое покрытие на бортике.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Какие виды стартов применяются в плавании?

Какова фазовая структура старта с тумбочки?

Какие виды поворотов используются в плавании?

В чем отличие поворота «маятник» от поворота «сальто»?

Какие правила безопасности необходимо соблюдать при обучении стартам и поворотам?

Задания для практического занятия:

Задача № 1 (Классификационная):

Составьте развернутую классификационную схему стартов и поворотов в плавании в виде иерархической структуры.

Требования к выполнению:

Схема должна отражать: виды стартов (с тумбочки, из воды), виды поворотов.

Для каждого вида укажите способ применения (для каких способов плавания).

Формат выполнения: схема в тетради или на отдельном листе.

Задача № 2 (Методическая):

Разработайте комплекс упражнений для обучения старту с тумбочки на этапе разучивания.

Содержание ответа:

Укажите 4-5 упражнений в порядке возрастания сложности.

Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, цель.

Укажите, на какой этап обучения рассчитано каждое упражнение.

Пример оформления:

№	Упражнение	Этап обучения	Цель
1.	Имитация старта с тумбочки на суше (подпрыгивание с выносом рук вперед).	Ознакомление	Освоить последовательность движений и координацию рук и ног.
2.	...	...	...

Задача №3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения поворота «маятник» учеником:

«Пловец подплывает к бортику, касается его рукой на уровне груди. Затем он выполняет вращение туловища в сторону, при этом ноги не подтягиваются, колени не сгибаются.

Отталкивание выполняется слабо, ноги почти не участвуют в толчке. После отталкивания пловец выходит на поверхность не сразу, долго скользит под водой, затем начинает плыть».

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения поворота.

Для каждой ошибки укажите причину ее возникновения и предложите методический прием исправления.

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка Вероятная причина Рекомендация по исправлению

1. Ноги не подтягиваются при повороте

2.

Задача № 4 (Ситуационная):

На тренировке по плаванию преподаватель заметил, что при выполнении старта с тумбочки начинающие пловцы часто:

Ныряют слишком глубоко (под большим углом).

При входе в воду руки «разваливаются» (не сохраняют обтекаемое положение).

Задание:

В чем причина этих ошибок?

Какие методические приемы вы предложите для их исправления?

Предложите 3 упражнения для отработки правильного угла входа в воду.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Классификационная схема составлена полно и логично. Упражнения подобраны методически грамотно, с соблюдением принципа постепенности. Педагогический анализ ошибок проведен глубоко, причины выявлены верно, рекомендации эффективны. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.

«4» Имеются незначительные ошибки в построении схемы или в подборе упражнений. В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения техники выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации. Упражнения подобраны без учета методической последовательности. Педагогический анализ поверхностный, ошибки выявлены не полностью, рекомендации отсутствуют или неадекватны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание структуры техники. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г.

Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics).

Практическое занятие 37. Освоение методики обучения спортивным способам плавания

Название практической работы: Освоение методики обучения спортивным способам плавания.

Учебная цель: Сформировать у студентов профессиональные компетенции в области методики обучения спортивным способам плавания, развить умения планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по обучению технике плавания.

Учебные задачи:

Изучить методическую последовательность обучения спортивным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Освоить методы и методические приемы обучения технике плавания на различных этапах подготовки.

Сформировать умения планировать учебный материал и разрабатывать конспекты занятий по обучению плаванию.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Разрабатывать планы-конспекты занятий по обучению спортивным способам плавания для различных возрастных групп.

Применять методы обучения (словесные, наглядные, практические) в процессе освоения техники плавания.

Использовать подводящие и имитационные упражнения для поэтапного освоения техники.

Организовывать групповые и индивидуальные формы работы на занятии по плаванию.

Анализировать и корректировать технику выполнения упражнений занимающимися.

знать:

Методическую последовательность обучения каждому спортивному способу плавания.

Критерии оценки техники выполнения упражнений.

Специфику применения методов обучения на суше и в воде.

Правила безопасности при проведении занятий по плаванию.

Задачи практической работы:

Составить методическую карту обучения спортивному способу плавания (по выбору).

Разработать конспект основной части занятия по обучению технике плавания.

Провести педагогический анализ выполнения упражнений и предложить корректирующие мероприятия.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Вайцеховский, С. М. Книга тренера по плаванию / С. М. Вайцеховский. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 320 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Учебные видео по методике обучения плаванию, демонстрация различных методов преподавания.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые схемы обучения, методические карты.

Инвентарь (для демонстрации): Плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, свисток.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Образцы документов: Конспекты занятий по обучению плаванию для различных возрастных групп.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Методическая последовательность обучения спортивным способам плавания

Обучение каждому способу плавания строится по единой логической схеме, которая включает несколько этапов и реализуется на суше и в воде:

Этап	Содержание работы	Методы и приемы
------	-------------------	-----------------

1. Изучение положения тела и дыхания	Освоение правильного горизонтального положения тела и ритма дыхания.	Упражнения: «звездочка», «поплавок», выдохи в воду.
--------------------------------------	--	---

Объяснение, показ, имитация на суше, упражнения в воде.

2. Изучение движений ног	Освоение техники движений ног в конкретном способе плавания (кроль, брасс, баттерфляй).	Упражнения с опорой (у бортика, с доской), затем без опоры.
--------------------------	---	---

3. Изучение движений рук	Освоение техники гребковых движений рук.	Упражнения: имитация на суше, гребки стоя на месте, в движении. Расчлененный метод, подводящие упражнения, многократное повторение.
--------------------------	--	---

4. Изучение согласования движений рук и дыхания	Соединение движений рук с ритмом дыхания.	Упражнения с задержкой дыхания, затем с ритмичным дыханием.
---	---	---

5. Изучение полной координации движений	Объединение движений рук, ног и дыхания в целостный двигательный акт.	Плавание в полной координации на коротких отрезках, затем увеличение дистанции.
---	---	---

6. Закрепление и совершенствование техники.	Автоматизация навыка, развитие вариативности методов.	Игровой, соревновательный методы, проплывание дистанций в различных темпах.
---	---	---

2. Методы обучения плаванию

Метод	Характеристика	Пример применения
-------	----------------	-------------------

Словесные	Рассказ, объяснение, команды, распоряжения.	Объяснение
-----------	---	------------

последовательности гребка.

Наглядные Показ упражнения в целом и по частям, демонстрация видео. Показ техники движений ног кролем.

Практические Метод упражнений (разучивание по частям и в целом), игровой, соревновательный. Выполнение гребков с доской, плавание в полной координации, эстафеты.

Метод круговой тренировки Последовательное выполнение комплекса упражнений на "станциях". Чередование упражнений на суше и в воде для развития физических качеств.

Метод сопряженных воздействий Одновременное развитие физических качеств и совершенствование техники. Плавание с лопатками для усиления силового компонента гребка.

3. Методические особенности обучения различным способам плавания

Способ плавания Последовательность обучения Основные акценты

Кроль на груди Дыхание → ноги → руки → согласование → полная координация Освоить ритмичное дыхание с поворотом головы, работу ног от бедра.

Кроль на спине Положение тела → ноги → руки → согласование Сохранять горизонтальное положение, не задирайте голову.

Брасс Дыхание → ноги → руки → согласование → полная координация Пауза и скольжение после гребка, правильное движение стоп.

Баттерфляй Движения ног (дельфин) → дыхание → руки → согласование Освоить волнообразные движения тела, координировать дыхание с гребком.

4. Типичные ошибки и способы их исправления

Способ плавания Типичная ошибка Способ исправления

Кроль на груди Поворот головы для вдоха слишком сильный, нарушается равновесие. Упражнение с доской: поворот головы строго в сторону, подбородок у плеча.

Кроль на груди Сгибание ног в коленях при работе ног. Упражнение у бортика: контроль положения ног, работа от бедра.

Брасс Разведение коленей шире плеч при ударе ногами. Упражнение с колобашкой (зажатой между бедер): колени на ширине плеч.

Баттерфляй Недостаточная амплитуда волнообразного движения тела. Упражнения на суше: имитация волны. Упражнения в воде: дельфин с доской.

5. Правила безопасности при обучении плаванию

Занятия проводятся только в присутствии преподавателя-инструктора.

Перед входом в воду обязательна разминка на суше.

Вход в воду осуществляется только по команде преподавателя.

В воде соблюдается дистанция между занимающимися во избежание столкновений.

Запрещается нырять, толкаться, топить друг друга в воде.

При появлении признаков утомления или дискомфорта занимающийся обязан немедленно сообщить преподавателю.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Какова методическая последовательность обучения технике плавания кролем на груди?

Какие методы обучения являются ведущими на этапе начального разучивания техники плавания?

В чем различие методики обучения кролю на спине от методики обучения кролю на груди?

Какие упражнения используются для освоения дыхания в воде?

Каковы основные правила безопасности при проведении занятий по плаванию?

Задания для практического занятия:

Задача № 1 (Методическая):

Составьте методическую карту обучения плаванию способом кроль на груди (в виде таблицы-плана на 3-4 занятия).

Содержание ответа:

Занятие	Основные задачи	Упражнения на суше	Упражнения в воде
	Методы обучения		

- 1 Освоение дыхания и положения тела Имитация дыхания, "звездочка" на суше
"Звездочка", "поплавок", выдох в воду Словесный, наглядный

2

Задача №2 (Проектная):

Разработайте конспект основной части занятия по обучению плаванию способом брасс (25-30 минут).

Требования к конспекту:

Укажите: возраст/уровень подготовленности, задачи занятия, инвентарь.

Перечислите упражнения в последовательности: на суше, у бортика, с опорой, без опоры, в полной координации.

Опишите методические указания к каждому упражнению (на что обратить внимание, как исправлять ошибки).

Задача № 3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения упражнения «плавание кролем на груди с доской» учеником: «Ученик держит доску двумя руками, вытянутыми вперед. Ноги выполняют движения, сильно сгибаясь в коленях (как при езде на велосипеде). Из воды появляются только пятки, стопа не выходит на поверхность. Темп движений ног неравномерный, с большими паузами. Голова сильно поднята над водой, взгляд направлен вперед.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения.

Для каждой ошибки предложите методический прием исправления (конкретное подводящее упражнение или вербальную команду).

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка	Рекомендация по исправлению
-------------------	-----------------------------

1. ...	...
--------	-----

2. ...	...
--------	-----

3. ...	...
--------	-----

Задача № 4 (Аналитическая):

На занятии по обучению плаванию детей 8-9 лет преподаватель заметил, что большинство учеников испытывают страх при погружении лица в воду и неправильно выполняют выдох (надувают щеки, задерживают дыхание).

Задание:

Какие причины могут вызывать страх у детей при погружении в воду?

Предложите комплекс игровых упражнений (3-4 упражнения) для преодоления страха воды и освоения правильного выдоха.

Какие средства наглядности или инвентаря можно использовать для повышения эмоционального фона занятия?

Задача № 5 (Планирующая):

Составьте план-схему расстановки оборудования и организации занимающихся на занятии по обучению плаванию в бассейне (25-метровом) на группу из 12 человек.

Требования:

Укажите расположение инвентаря (доски, колобашки, разделительные дорожки).

Предложите способ организации выполнения упражнений (фронтальный, поточный, групповой) для каждой части занятия.

Формат выполнения: схема с условными обозначениями (вид сверху).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка	Критерий
--------	----------

«5»	Методическая карта составлена грамотно, с соблюдением дидактических принципов. Конспект занятия соответствует требованиям, упражнения подобраны методически
-----	---

верно. Педагогический анализ проведен глубоко, рекомендации эффективны. Предложены оригинальные решения проблемных ситуаций. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.

«4» Имеются незначительные ошибки в последовательности упражнений или в выборе методов обучения. Анализ ошибок проведен верно, но не все предложенные рекомендации оптимальны. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в методической последовательности обучения. Упражнения подобраны неадекватно возрастной группе. Педагогический анализ поверхностный, рекомендации отсутствуют или неэффективны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание методики обучения плаванию. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема. Терминология используется неверно.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Вайцеховский, С. М. Книга тренера по плаванию / С. М. Вайцеховский. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 320 с.

Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics).

СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, зданий, сооружений, оборудования, а также к условиям деятельности хозяйствующих субъектов...» (раздел по плавательным бассейнам).

Практическое занятие 38. Освоение методики обучения стартам и поворотам.

Учебная цель: Сформировать у студентов методические компетенции по планированию, организации и проведению занятий, направленных на обучение стартам и поворотам в плавании, а также развить способность анализировать и корректировать технику выполнения упражнений.

Учебные задачи:

Изучить методику обучения стартам и поворотам в плавании на этапах начального и углубленного обучения.

Освоить методы и методические приемы обучения стартам и поворотам (словесные, наглядные, практические).

Сформировать умения педагогического контроля и анализа выполнения техники стартов и поворотов.

Научиться составлять планы-конспекты уроков по обучению стартам и поворотам.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Применять методику обучения стартам и поворотам на различных этапах подготовки (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование).

Подбирать и использовать подводящие и имитационные упражнения для обучения стартам и поворотам на суше и в воде.

Организовывать групповые и индивидуальные формы работы при обучении стартам и поворотам.

Анализировать технику выполнения стартов и поворотов обучающимися, выявлять ошибки и определять способы их исправления.

знать:

Методическую последовательность обучения стартам и поворотам в плавании.

Типичные ошибки при выполнении стартов и поворотов, способы их предупреждения и

исправления.

Правила безопасности при обучении стартам и поворотам.

Критерии оценки техники выполнения стартов и поворотов.

Задачи практической работы:

Составить план-конспект основной части урока по обучению старту с тумбочки (или повороту).

Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения старту с тумбочки с учетом последовательности этапов.

Провести педагогический анализ выполнения поворота «сальто» с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций по их исправлению.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Григорьева, Т. А. Плавание: теория и методика обучения: учебное пособие / Т. А. Григорьева. — М.: Физическая культура, 2022. — 196 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Фрагменты уроков и тренировок по обучению стартам и поворотам в плавании, демонстрация правильной техники и типичных ошибок.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые изображения фаз старта с тумбочки и поворотов, схемы организации групповых занятий.

Инвентарь (для демонстрации): Плавательные доски, свисток, стартовые тумбочки.

Электронный учебник по плаванию.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления планов-конспектов.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Методика обучения старту с тумбочки

Обучение старту осуществляется в определенной последовательности:

Этап	Задачи	Содержание обучения	Методы и приемы
I. Ознакомление	Создать общее представление о старте, изучить основные элементы	Показ старта в целом и по частям, объяснение, демонстрация видео. Изучение исходного положения (стойка на тумбочке).	Словесные методы (рассказ, объяснение), наглядные методы (показ, демонстрация).

II. Разучивание	Освоить элементы старта в упрощенных условиях	Имитационные упражнения на суше, выполнение старта с тумбочки с сопротивлением, с помощью, затем самостоятельно. Расчлененный метод, подводящие упражнения.	
-----------------	---	---	--

III. Закрепление и совершенствование	Достичь стабильности и автоматизма	Многократное выполнение старта, изменение условий (высота тумбочки, сигнал), соревновательный метод. Повторный метод, игровой и соревновательный методы.	
--------------------------------------	------------------------------------	--	--

Типичные ошибки при обучении старту с тумбочки:

Ошибка	Причина	Способ исправления
Нет группировки в полете	Неправильное исходное положение	Выполнять старт с акцентом на группировку
Поздний вход в воду	Мах руками выполнен не вовремя	Выполнять старт по сигналу
Руки «разваливаются» при входе в воду	Слабое напряжение мышц	Выполнять старт с акцентом на обтекаемое положение тела

2. Методика обучения поворотам в плавании

Этап	Задачи	Содержание обучения	Методы и приемы
------	--------	---------------------	-----------------

I. Ознакомление Создать общее представление о повороте, изучить основные элементы Показ поворота в целом и по частям, объяснение, демонстрация видео. Изучение фаз поворота (касание, отталкивание, скольжение, выход). Словесные и наглядные методы.

II. Разучивание Освоить элементы поворота в упрощенных условиях Имитационные упражнения на суше, у бортика (на месте), затем с подплыванием. Расчлененный метод, подводные упражнения.

III. Закрепление и совершенствование Достичь стабильности и автоматизма Многократное выполнение поворота, изменение скорости подплывания, соревновательный метод. Повторный метод, игровой и соревновательный методы.

Типичные ошибки при обучении поворотам:

Ошибка Причина Способ исправления

Неправильное подплывание (угол) Плохая координация Выполнять поворот с акцентом на угол подхода

Отталкивание выполнено слабо Слабое сгибание ног Выполнять поворот с акцентом на отталкивание

Поздний выход на поверхность Медленное начало плавания Выполнять поворот с акцентом на выход

3. Правила безопасности при обучении стартам и поворотам

Занятия проводятся только в присутствии преподавателя.

Перед выполнением стартов и поворотов обязательна разминка в воде.

Вход в воду и выход из воды осуществляются только по команде преподавателя.

При выполнении стартов необходимо соблюдать дистанцию, избегая столкновений.

Запрещается выполнять старты и повороты без предварительного показа и объяснения.

При обучении поворотам «сальто» рекомендуется использовать мягкое покрытие на бортике.

Запрещается подбадривать и оказывать помощь без разрешения преподавателя.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Какова методическая последовательность обучения старту с тумбочки?

Какие упражнения относятся к подводным при обучении старту с тумбочки?

Какова методическая последовательность обучения поворотам в плавании?

Какие типичные ошибки возникают при обучении повороту «сальто»?

Какие правила безопасности необходимо соблюдать при обучении стартам и поворотам?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Методическая):

Составьте план-конспект основной части урока (фрагмента занятия) по обучению старту с тумбочки для начинающих пловцов на этапе разучивания.

Содержание ответа:

Определите задачи фрагмента урока.

Подберите 3-4 упражнения в порядке возрастания сложности.

Укажите организационно-методические указания.

Предложите критерии оценки выполнения упражнений.

Форма выполнения:

Задачи фрагмента Содержание упражнений Дозировка Организационно-методические указания

1. Создать представление о старте Показ старта с тумбочки в целом и по частям. —
Объяснить назначение каждого движения.

2.

Задача № 2 (Аналитическая):

Разработайте комплекс подводных упражнений для обучения повороту «сальто» на этапе разучивания.

Содержание ответа:

Укажите 4 упражнения в порядке возрастания сложности.

Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, цель и методические указания.

Обоснуйте выбор упражнений с учетом возрастных и физических особенностей обучающихся.

Пример оформления:

№	Упражнение	Цель	Методические указания
1.	Имитация поворота «сальто» на суше (кувырок в группировке).	Освоить вращение и группировку.	Выполнять на гимнастических матах.
2.	...	...	...

Задача № 3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения поворота «сальто» учеником:

«Пловец подплывает к бортику, делает резкий вдох, затем выполняет кувырок вперед, но не сгибает ноги в коленях, тело не группируется. При отталкивании ноги сгибаются недостаточно, отталкивание выполняется слабо. После поворота пловец долго лежит на спине и медленно выходит на поверхность.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения поворота «сальто».

Для каждой ошибки укажите причину ее возникновения и предложите методический прием исправления.

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка	Вероятная причина	Рекомендация по исправлению
1. ...	...	...
2. ...	...	...
3. ...	...	...

Задача № 4 (Ситуационная):

На занятии по плаванию преподаватель обучает группу начинающих пловцов (12-13 лет) старту с тумбочки. Большинство обучающихся при входе в воду «глубоко ныряют» и теряют скорость.

Задание:

В чем причина этой ошибки?

Какие методические приемы вы предложите для ее исправления?

Предложите 3 упражнения для отработки правильного угла входа в воду.

Задача №5 (Проектная):

Разработайте критерии оценки техники выполнения старта с тумбочки и поворота «сальто» для обучающихся начальной подготовки.

Форма выполнения:

Критерий	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение	...	...	...
Толчок и полет	...	...	...
Вход в воду и скольжение	...	...	...
Подплывание	...	...	...
Отталкивание	...	...	...
Выход на поверхность	...	...	...

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы. Планы-конспекты оформляются аккуратно, с использованием чертежных принадлежностей.

Критерии оценки деятельности

Оценка	Критерий
«5»	План-конспект составлен методически грамотно, с соблюдением принципа постепенности. Упражнения подобраны правильно. Педагогический анализ ошибок проведен глубоко, причины выявлены верно, рекомендации эффективны. Критерии оценки разработаны объективно и дифференцированно. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.
«4»	Имеются незначительные ошибки в построении плана-конспекта (пропущены

некоторые организационные моменты) или в подборе упражнений (последовательность частично нарушена). В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения техники выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в методической последовательности обучения. Упражнения подобраны без учета этапа обучения. Педагогический анализ поверхностный, ошибки выявлены не полностью, рекомендации отсутствуют или неадекватны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание методики обучения стартам и поворотам. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема. Терминология используется неверно.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Григорьева, Т. А. Плавание: теория и методика обучения: учебное пособие / Т. А. Григорьева. — М.: Физическая культура, 2022. — 196 с.

Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics).

Практическое задание 39. Освоение методики обучения детей плаванию

Название практической работы: Освоение методики обучения детей плаванию.

Учебная цель: Сформировать у студентов профессиональные компетенции в области методики обучения плаванию детей младшего и среднего школьного возраста, развить умения планировать, организовывать и проводить занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Учебные задачи:

Изучить возрастные особенности детей и методические принципы обучения плаванию в младшем и среднем школьном возрасте.

Освоить последовательность обучения плаванию детей: от подготовительных упражнений к освоению спортивных способов.

Сформировать умения использовать игровые методы и приемы для повышения мотивации и эффективности обучения.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Разрабатывать планы-конспекты занятий по обучению плаванию детей различных возрастных групп.

Применять методы и методические приемы обучения с учетом психофизиологических особенностей детей.

Использовать подготовительные и подводящие упражнения, игровые и соревновательные методы.

Создавать безопасные условия для занятий и проводить профилактику травматизма.

Анализировать и корректировать технику выполнения упражнений детьми.

знать:

Возрастные особенности развития детей и их влияние на процесс обучения плаванию.

Методическую последовательность обучения плаванию детей (этапы и задачи).

Специфику применения методов обучения на занятиях с детьми.

Правила безопасности при проведении занятий по плаванию с детьми.

Задачи практической работы:

Составить методическую карту обучения плаванию детей младшего школьного возраста.

Разработать комплекс игровых упражнений для освоения с водой.

Провести педагогический анализ выполнения упражнений детьми и предложить корректирующие мероприятия.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Шарафутдинов, А. Ш. Плыдем к успеху: программа обучения плаванию детей / А. Ш. Шарафутдинов. — М.: ИЭМЛ, 2020. — 64 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Учебные видео по обучению детей плаванию, демонстрация игровых упражнений.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые схемы обучения, методические карты.

Инвентарь (для демонстрации): Плавательные доски, нудлы, колобашки, игрушки (мячи, кольца), свисток.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Образцы документов: Конспекты занятий по обучению плаванию детей.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Возрастные особенности детей и их учет в обучении плаванию

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет) характеризуются высокой пластичностью нервной системы и способностью к быстрому формированию двигательных навыков. Однако у них слабо выражена способность к длительной концентрации внимания, преобладает предметно-образное мышление, проявляется склонность к подражанию.

Возрастная группа	Особенности	Методические рекомендации
-------------------	-------------	---------------------------

Младший школьный возраст (7-10 лет)	Эмоциональность, склонность к подражанию, образное мышление, неустойчивое внимание, водобоязнь у многих детей.	
-------------------------------------	--	--

Игровой метод – ведущий, образные названия упражнений, частая смена заданий, преобладание наглядности над объяснением, доброжелательная атмосфера, поддержка.

Средний школьный возраст (11-14 лет)	Совершенствование координационных способностей, развитие мышления, способность к анализу движений. Сочетание наглядных и словесных методов, объяснение целесообразности движений, увеличение объема специальных упражнений.	
--------------------------------------	---	--

2. Этапы обучения плаванию детей

Процесс обучения плаванию детей строится поэтапно, с постепенным усложнением заданий и учетом возрастных особенностей.

Этап	Основные задачи	Содержание работы
------	-----------------	-------------------

I этап. Освоение с водой	Адаптация к водной среде, преодоление страха воды, освоение базовых навыков.	Упражнения: задержка дыхания, погружение (с головой), всплытие («поплавок», «медуза»), лежание на воде («звездочка»), скольжение («стрела»).
--------------------------	--	--

II этап. Изучение элементов техники	Освоение движений ног, рук и дыхания в упрощенных условиях (с опорой).	Упражнения у бортика, с доской, с поддержкой партнера. Движения ногами кролем, брассом; выдохи в воду; простейшие гребки руками.
-------------------------------------	--	--

III этап. Разучивание спортивных способов	Освоение полной координации движений в кроле на груди, кроле на спине, брассе (для старших детей).	Плавание в полной координации на коротких отрезках, совершенствование согласования движений с дыханием.
---	--	---

IV этап. Закрепление и совершенствование	Автоматизация навыка, развитие выносливости, освоение стартов и поворотов. Проплыwanie дистанций, соревновательные упражнения, эстафеты.	
--	--	--

3. Методы и приемы обучения детей плаванию

При обучении детей плаванию ведущее место занимает игровой метод. Он позволяет снять страх воды, повысить эмоциональный фон занятий и создать положительную мотивацию. Каждое упражнение рекомендуется называть образно, например: «водолазы» — погружение с выдохом, «торпеды» — скольжение, «насос» — выдох в воду.

Соотношение методов обучения:

Группа методов Содержание Особенности применения

Словесные методы Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Речь педагога должна быть краткой, точной, образной и понятной. Объяснения проводятся преимущественно на суше, в воде — только краткие команды.

Наглядные методы Показ изучаемого движения, демонстрация видео, использование ориентиров, жесты. Для детей особенно эффективен показ с объяснением («делай как я»). Допустимо использовать образцовый показ и негативный показ (в тактической форме).

Практические методы Метод упражнений (по частям и в целом), игровой, соревновательный. Игровой метод — ведущий на начальном этапе. Соревновательный метод применяется в виде эстафет, соревнований «кто дальше», «кто лучше».

Методические приемы, рекомендованные для детей:

Контрастные упражнения: сравнение ощущений при вдохе/выдохе, напряжении/расслаблении («воздушный шар» — вдох, «гудок» — выдох).

Выполнение движений в соревновательной форме: «Кто дальше», «Кто точнее», «Кто лучше».

Облегчение/усложнение условий: переход на мелкую/глубокую часть бассейна, использование/отказ от опоры.

Медленное плавание: для освоения согласования движений с дыханием.

4. Правила безопасности при обучении детей плаванию

Занятия проводятся только под руководством преподавателя (инструктора).

Перед каждым занятием проводится инструктаж по правилам поведения на воде.

Вход в воду и выход из воды осуществляются только по команде преподавателя.

В воде соблюдается дистанция между занимающимися.

Запрещается нырять, толкаться, топить друг друга, устраивать шумные игры без разрешения преподавателя.

Занятия проводятся только в помещении с соблюдением санитарно-гигиенических требований (температура воды не ниже 20-22°C, воздуха — не ниже 24°C).

В случае появления признаков переохлаждения (синюшность губ, дрожь) ребенок выводится из воды.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Каковы возрастные особенности детей 7-10 лет, которые необходимо учитывать при обучении плаванию?

Какова методическая последовательность обучения плаванию детей на начальном этапе (этап освоения с водой)?

Какие методы обучения являются ведущими при обучении детей плаванию и почему?

Какие игровые приемы можно использовать для преодоления страха воды у детей?

Перечислите основные правила безопасности при проведении занятий по плаванию с детьми.

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Методическая):

Составьте методическую карту обучения плаванию детей 7-9 лет (на 4 занятия) для этапа «Освоение с водой».

Содержание ответа:

Занятие обучения	Основные задачи	Упражнения в воде	Игровые приемы	Методы
1	Адаптация к воде, освоение задержки дыхания	Задержка дыхания на вдохе (10 сек), погружение с головой «Водолазы» (погружаемся за игрушкой)	Словесный, наглядный	
2	...	...	...	...

Задача №2 (Проектная):

Разработайте комплекс игровых упражнений (4-5 упражнений) для освоения с водой детей 7-8 лет.

Требования:

Для каждого упражнения укажите: название (образное), цель, выполнение, необходимый инвентарь.

Упражнения должны быть направлены на: дыхание, погружение, всплывание, скольжение.

Формат выполнения: таблица в тетради.

Пример оформления:

Название упражнения	Цель	Выполнение
«Насос»	Научить правильному выдоху в воду	Стоя на месте, глубокий вдох, погружение в воду с выдохом (сильно и долго), на поверхности — пузыри.
...	...	...

Задача №3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения упражнения «скольжение на груди» («стрела») ребенком 9 лет:

«Ребенок выполняет упражнение на мелкой части бассейна. Принимает исходное положение: руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между рук. Выполняет вдох, отталкивается ногами от дна, но голова остается приподнятой над водой, а не опущена между рук. В результате тело быстро теряет горизонтальное положение, ноги опускаются, скольжение составляет всего 1-2 метра.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения.

Для каждой ошибки предложите методический прием исправления (конкретное подводящее упражнение или вербальную команду).

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка	Вероятная причина	Рекомендация по исправлению
1. Голова приподнята над водой (не опущена между рук)	...	...
2. ...	...	...

Задача № 4 (Аналитическая):

На занятии по обучению плаванию детей 7-8 лет преподаватель заметил, что несколько детей испытывают сильный страх при погружении лица в воду и отказываются выполнять упражнения с погружением головы.

Задание:

Каковы причины возникновения водобоязни у детей?

Предложите 3 игровых упражнения для постепенного преодоления страха воды (от простого к сложному).

Какие приемы поддержки вы используете для таких детей (слова, действия)?

Задача №5 (Методико-организационная):

Составьте план-схему организации занятия по обучению плаванию в бассейне для группы детей 10-12 человек (7-8 лет) в 25-метровом бассейне на мелкой воде.

Требования:

Укажите схему движения группы при выполнении упражнений (поточный или фронтальный метод).

Предложите распределение детей по дорожкам и использование инвентаря (доски, игрушки).

Формат выполнения: схема с условными обозначениями (вид сверху).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка	Критерий
«5»	Методическая карта составлена грамотно, с соблюдением принципа постепенности и учетом возрастных особенностей детей. Игровые упражнения подобраны

методически верно, способствуют эмоциональному включению детей в процесс. Педагогический анализ проведен глубоко, рекомендации эффективны. Предложены оригинальные решения проблемных ситуаций. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.

«4» Имеются незначительные ошибки в последовательности упражнений или в выборе методов обучения. Анализ ошибок проведен верно, но не все предложенные рекомендации оптимальны. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в методической последовательности обучения. Упражнения подобраны без учета возрастных особенностей детей. Педагогический анализ поверхностный, рекомендации отсутствуют или неэффективны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание методики обучения детей плаванию. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема. Терминология используется неверно.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Шарафутдинов, А. Ш. Плыдем к успеху: программа обучения плаванию детей / А. Ш. Шарафутдинов. — М.: ИЭМЛ, 2020. — 64 с.

Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics).

СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, зданий, сооружений, оборудования...» (раздел по плавательным бассейнам).

Практическое занятие 40. Освоение методики проведения занятий по плаванию

Название практической работы: Освоение методики проведения занятий по плаванию.

Учебная цель: Сформировать у студентов профессиональные компетенции по планированию, организации и проведению учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом возрастных особенностей, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения.

Учебные задачи:

Изучить структуру и содержание учебно-тренировочного занятия по плаванию (подготовительная, основная, заключительная части).

Освоить методы организации занимающихся на занятии (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный) и методику проведения частей урока.

Сформировать умения планирования нагрузки на занятии с учетом возраста, пола и уровня подготовленности.

Развить навыки педагогического контроля и оценки эффективности занятия по плаванию.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Составлять планы-конспекты занятий по плаванию для различных возрастных групп и уровней подготовленности.

Организовывать и проводить подготовительную, основную и заключительную части занятия по плаванию.

Применять различные методы обучения и организации занимающихся на уроке плавания.

Проводить педагогический контроль и оценку эффективности занятия.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по плаванию.

знать:

Структуру и содержание занятия по плаванию, задачи каждой части урока.

Методы организации занимающихся и способы распределения нагрузок.

Методику проведения подготовительной (на суше и в воде), основной и заключительной частей занятия.

Правила безопасности, санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по плаванию.

Способы педагогического контроля на занятиях по плаванию.

Задачи практической работы:

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию.

Разработать комплексы упражнений для каждой части занятия.

Провести педагогический анализ занятия по плаванию (по описанию) с выявлением методических ошибок и разработкой рекомендаций.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Григорьева, Т. А. Плавание: теория и методика обучения: учебное пособие / Т. А. Григорьева. — М.: Физическая культура, 2022. — 196 с.

СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, зданий, сооружений, оборудования...» (раздел по плавательным бассейнам).

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Фрагменты учебных занятий по плаванию, демонстрация методов организации занимающихся.

Фотоматериалы и схемы: Схемы построений, расстановок, структура занятия.

Инвентарь (для демонстрации): Плавательные доски, колобашки, свисток, секундомер.

Электронный учебник по плаванию.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления планов-конспектов и схем.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Структура учебно-тренировочного занятия по плаванию

Учебное занятие по плаванию имеет классическую структуру, состоящую из трех частей:

Часть урока	Продолжительность (от общего времени)	Задачи	Содержание
Подготовительная часть	10-20%	Организовать занимающихся, подготовить организм к предстоящей нагрузке, настроить на работу.	Построение, объяснение задач, ОРУ на суше (5-7 минут), вход в воду, адаптационные упражнения в воде.

Основная часть	70-80%	Решить основные задачи урока (обучение технике, развитие физических качеств, совершенствование навыков).	Изучение и совершенствование техники плавания, стартов, поворотов; развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты) в воде.
----------------	--------	--	---

Заключительная часть	5-10%	Снизить нагрузку, привести организм в оптимальное состояние, подвести итоги.	Упражнения на расслабление и восстановление (медленное плавание, дыхательные упражнения), построение, подведение итогов.
----------------------	-------	--	--

2. Методы организации занимающихся на занятии

Метод	Характеристика	Применение
Фронтальный	Все занимающиеся выполняют одинаковые задания одновременно.	В подготовительной части, при выполнении ОРУ, при изучении простых упражнений (дыхание, движения ног).

Групповой	Занимающиеся разделены на подгруппы (по уровню подготовленности, полу, возрасту). Каждая группа выполняет свое задание.	В основной части урока при обучении разным способам плавания или при работе с разноуровневыми группами.
-----------	---	---

Поточный	Упражнения выполняются последовательно друг за другом (поточный метод в основной части).	При выполнении стартов, поворотов, проплывания дистанций (эстафеты).
----------	--	--

Индивидуальный	Занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальному	
----------------	---	--

заданию. При коррекции техники, развитии индивидуальных физических качеств.

3. Содержание частей занятия

Подготовительная часть:

На суше (5-7 минут): общеразвивающие упражнения (ОРУ) на все группы мышц, имитационные упражнения, упражнения на дыхание.

В воде (5-7 минут): адаптационные упражнения (погружение в воду, задержка дыхания, скольжение, движения ногами с опорой и без опоры), разминочное плавание.

Основная часть:

Зависит от задач урока (обучение технике, развитие физических качеств).

Комплексы упражнений по элементам техники (на суше и в воде).

Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка, интервальные нагрузки).

Игровые и соревновательные задания.

Заключительная часть:

Медленное плавание (100-200 метров).

Упражнения на расслабление (дыхательные упражнения, плавание с доской, выдохи в воду).

Подведение итогов, выставление оценок.

4. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию

Занятия проводятся только в присутствии преподавателя.

Перед занятием обязательно проводится разминка на суше и в воде.

Вход в воду и выход из воды осуществляются только по команде преподавателя.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать дистанцию, избегая столкновений.

Запрещается нырять и задерживать дыхание без разрешения преподавателя.

Запрещается подавать ложные сигналы о помощи.

При появлении признаков утомления или плохого самочувствия обучающийся обязан немедленно сообщить преподавателю.

Занятия в бассейне проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (температура воды, воздуха, освещение).

5. Педагогический контроль на занятиях по плаванию

Вид контроля Задачи Методы и средства

Предварительный контроль Определить исходный уровень подготовленности занимающихся, выявить противопоказания. Собеседование, медицинский осмотр, тесты на суше и в воде (плавание 25 м).

Текущий контроль Контролировать процесс выполнения заданий, корректировать ошибки. Наблюдение, педагогический анализ, контроль ЧСС (пульсометрия), оценка качества выполнения упражнений.

Итоговый контроль Определить уровень освоения материала, оценить динамику развития физических качеств. Контрольные нормативы по плаванию, тесты, соревнования.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Какова структура учебного занятия по плаванию? Каковы задачи каждой части?

Какие методы организации занимающихся применяются на занятиях по плаванию?

Что входит в подготовительную часть занятия на суше и в воде?

Какие упражнения включаются в заключительную часть занятия?

Какие правила безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий по плаванию?

Какие виды педагогического контроля используются на занятиях по плаванию?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Проектная):

Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию для группы начальной подготовки (10-12 лет) продолжительностью 45 минут.

Требования к выполнению:

Заполните таблицу:

Часть занятия	Задачи части	Содержание упражнений	Дозировка
Организационно-методические указания			

Подготовительная (8-10 мин) 1. ...

2. ... На суше:

1. ...

2. ...

В воде:

1. ...

2.

Основная (25-30 мин) 1. ...

2. ... 1. ...

2. ...

3.

Заключительная (5-7 мин) 1. ...

2. ... 1. ...

2.

Укажите метод организации занимающихся в каждой части занятия.

Задача №2 (Методическая):

Разработайте комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше для подготовительной части занятия по плаванию (8 упражнений), направленных на разогрев всех групп мышц.

Содержание ответа:

Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, дозировку.

Укажите методические указания по дыханию и технике выполнения.

Обоснуйте выбор упражнений с учетом специфики плавания.

Пример оформления:

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения головой (влево, вправо).	8 раз в каждую сторону	Выполнять медленно, следить за дыханием.
2.	...	...	...

Задача №3 (Аналитическая):

Разработайте комплекс адаптационных упражнений в воде для подготовительной части занятия (5 упражнений) для начинающих пловцов.

Содержание ответа:

Укажите цель каждого упражнения.

Опишите технику выполнения и методические указания.

Задача №4 (Педагогический анализ):

Перед вами описание занятия по плаванию, проведенного преподавателем для группы 16-17 лет (уровень — начальная подготовка):

«Преподаватель начал занятие с объяснения задач, затем провел разминку на суше (только круговые вращения руками, 5 минут). После этого студенты сразу вошли в воду и начали выполнять упражнения в основной части — проплывание 50 м кролем на груди в полной координации. В конце занятия преподаватель подвел итоги. Занятие длилось 30 минут.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите методические ошибки в организации и проведении занятия.

Для каждой ошибки укажите причину ее возникновения и предложите способ исправления.

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка	Вероятная причина	Рекомендация по исправлению
1. ОРУ на суше длилось 5 минут	...	...
2. ...	...	...
3. ...	...	...

Задача №5 (Ситуационная):

На занятии по плаванию преподаватель заметил, что один из занимающихся (16 лет, юноша) после выполнения интенсивной нагрузки в основной части урока жалуется на головокружение и слабость.

Задание:

Каковы возможные причины этого состояния?

Какие действия должен предпринять преподаватель?

Какие меры профилактики необходимо соблюдать, чтобы избежать подобных ситуаций в будущем?

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы. Планы-конспекты оформляются аккуратно, с использованием чертежных принадлежностей.

Критерии оценки деятельности

Оценка	Критерий
--------	----------

«5»	План-конспект составлен методически грамотно, с соблюдением структуры и задач каждой части. Комплексы упражнений подобраны с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности. Педагогический анализ проведен глубоко, ошибки выявлены верно, рекомендации эффективны. Ситуационная задача решена профессионально. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.
-----	--

«4»	Имеются незначительные ошибки в построении плана-конспекта (пропущены некоторые организационные моменты) или в подборе упражнений (недостаточное разнообразие). В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.
-----	--

«3»	Допущены грубые ошибки в структуре урока. Упражнения подобраны без учета специфики плавания и возрастных особенностей. Педагогический анализ поверхностный, ошибки выявлены не полностью, рекомендации отсутствуют или неадекватны. Ситуационная задача решена неверно.
-----	---

«2»	Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание методики проведения занятий по плаванию. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема. Терминология используется неверно.
-----	---

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Григорьева, Т. А. Плавание: теория и методика обучения: учебное пособие / Т. А. Григорьева. — М.: Физическая культура, 2022. — 196 с.

СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, зданий, сооружений, оборудования...» (раздел по плавательным бассейнам).

Практическое задание 41. Освоение видов и способов прикладного плавания

Название практической работы: Освоение видов и способов прикладного плавания.

Учебная цель: Сформировать у студентов теоретические знания и практические умения в области прикладного плавания, освоить основные виды и способы, необходимые для решения профессиональных и жизненно важных задач в водной среде.

Учебные задачи:

Изучить классификацию видов и способов прикладного плавания, их назначение и особенности. Освоить методику обучения основным прикладным способам плавания (на боку, брасс на спине, комбинированные способы).

Сформировать умения по обучению нырянию, транспортировке пострадавших и оказанию помощи на воде.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Демонстрировать технику основных прикладных способов плавания (на боку, брасс на спине).
Применять подводящие и имитационные упражнения для обучения прикладным способам плавания.

Организовывать занятия по обучению нырянию в длину и глубину.

Обучать способам транспортировки пострадавших и освобождения от захватов.

Оказывать первую доврачебную помощь при утоплении.

Анализировать технику выполнения упражнений и корректировать ошибки.

знать:

Классификацию видов и способов прикладного плавания.

Технику прикладных способов плавания (на боку, брасс на спине, комбинированные способы).

Методическую последовательность обучения прикладным способам плавания.

Способы ныряния в длину и глубину.

Правила безопасности при проведении занятий по прикладному плаванию.

Задачи практической работы:

Составить классификационную схему видов и способов прикладного плавания.

Разработать комплекс упражнений для обучения плаванию на боку.

Провести педагогический анализ выполнения упражнения по нырянию с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций по их исправлению.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Вайцеховский, С. М. Книга тренера по плаванию / С. М. Вайцеховский. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 320 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Учебные видео по технике прикладного плавания, ныряния, спасения утопающих.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые изображения фаз прикладных способов плавания, схемы транспортировки.

Инвентарь (для демонстрации): Плавательные доски, колобашки, ласты, манекен для отработки спасения, свисток.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Определение и значение прикладного плавания

Прикладное плавание — это способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия и мероприятия. Оно является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.

2. Классификация видов прикладного плавания

Прикладное плавание подразделяется на следующие основные виды:

Вид прикладного плавания	Содержание
--------------------------	------------

Преодоление водных преград	Переправы вплавь с использованием поддерживающих средств и без них, плавание в одежде.
----------------------------	--

Ныряние и прыжки в воду	Погружение под воду, передвижение под водой, ныряние в длину и глубину, прыжки в воду.
-------------------------	--

Спасение утопающих	Подплывание к пострадавшему, освобождение от захватов,
--------------------	--

транспортировка, оказание первой помощи .

3. Классификация способов прикладного плавания

Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной и носит условный характер. Выбор способа зависит от ситуации и условий .

Группа способов Способы Применение

Спортивные способы Брасс, кроль на груди, кроль на спине Брасс — для транспортировки, буксировки груза, ныряния, плавания в одежде ; кроль на груди — для быстрого достижения цели ; кроль на спине — для отдыха и транспортировки предметов .

Самобытные (неспортивные) Брасс на спине, плавание на боку Брасс на спине — для отдыха, длительного плавания, транспортировки пострадавшего ; плавание на боку — для транспортировки грузов и пострадавших, плавания в одежде на большие расстояния .

Комбинированные способы Ноги-кроль, руки-брасс; кроль без выноса рук

Используются элементы спортивных способов в различных сочетаниях. Кроль без выноса рук удобен для плавания в одежде (голова приподнята над водой) .

Характеристика основных способов прикладного плавания

Брасс — широко признан в прикладном плавании из-за своих особенностей :

Сохраняется хорошая видимость

Удобно подплыть к тонущему и транспортировать его

Можно буксировать груз или плыть с предметом в руках

Удобно снимать одежду в воде

Является основой для ныряния

Плавание на боку — асимметричные движения руками и ногами. Пловец лежит на боку, одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу . Используется для транспортировки грузов и помощи пострадавшим .

Брасс на спине — применяется для отдыха во время длительного плавания, транспортировки пострадавшего и грузов (освобождаются руки) .

4. Ныряние и прыжки в воду

Ныряние — плавание под водой без поддерживающих средств и приспособлений .

Различают :

Ныряние в длину — перемещение под водой в горизонтальной плоскости .

Ныряние в глубину — перемещение под водой в вертикальной плоскости .

Способы погружения :

Вниз головой (руками вперед)

Вниз ногами

Способы передвижения под водой :

Руки вверх — ноги кроль

Руки вверх — ноги брасс

Руки брасс — ноги кроль

Руки брасс — ноги брасс

"Торпеда" (вытянутое положение)

5. Спасение утопающих

Последовательность действий при спасении :

Вхождение в воду, подплывание к пострадавшему

Поиск пострадавшего под водой

Освобождение от захватов

Транспортировка к берегу

Оказание первой помощи на суше

6. Методика обучения прикладным способам плавания

Процесс обучения строится по единой схеме :

Этап	Содержание работы	Методы и приемы
------	-------------------	-----------------

1. Ознакомление	Создать представление о движении.	Показ, объяснение, имитация на суше .
-----------------	-----------------------------------	---------------------------------------

2. Разучивание	Освоить элементы техники в упрощенных условиях (с опорой).	Упражнения у бортика, с доской, с поддержкой .
----------------	--	--

3. Закрепление и совершенствование Добиться стабильности в полной координации.
Плавание в полной координации на дистанцию .
- Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:
Что такое прикладное плавание и каково его значение?
Перечислите основные виды прикладного плавания.
Какие способы плавания относятся к прикладным и в каких ситуациях они применяются?
В чем особенности брасса как прикладного способа плавания?
Какова последовательность действий при спасении утопающего?
Задания для практического занятия:
Задача № 1 (Классификационная):
Составьте развернутую классификационную схему видов и способов прикладного плавания в виде иерархической структуры.
Требования к выполнению:
Схема должна отражать виды прикладного плавания и способы, используемые в каждом виде.
Для каждого способа укажите его назначение.
Формат выполнения: схема в тетради или на отдельном листе с использованием условных обозначений.
Задача № 2 (Методическая):
Разработайте комплекс упражнений для обучения плаванию на боку (4-5 упражнений в порядке возрастания сложности).
Содержание ответа:
Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, цель.
Укажите, на какой этап обучения рассчитано упражнение.
Формат выполнения: таблица в тетради.
Пример оформления:
- | № | Упражнение | Этап обучения | Цель |
|----|--|---------------------------------|--------------|
| 1. | Имитация движений ног на суше в положении на боку. | Освоить структуру движений ног. | Ознакомление |
| 2. | ... | ... | ... |
- Задача № 3 (Педагогический анализ):
Перед вами описание выполнения ныряния в длину учеником:
«Ученик выполняет ныряние с поверхности воды. Перед погружением делает глубокий вдох, затем группируется, стараясь опустить голову вниз. Тело при погружении сильно сгибается в пояснице, ноги сгибаются в коленях, что увеличивает сопротивление воды. Движения под водой выполняются резко, без скольжения. Пловец быстро выныривает на поверхность.»
Задание:
Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения.
Для каждой ошибки предложите методический прием исправления.
Заполните таблицу:
- | Выявленная ошибка | Вероятная причина | Рекомендация по исправлению |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1. ... | ... | ... |
| 2. ... | ... | ... |
| 3. ... | ... | ... |
- Задача № 4 (Ситуационная):
На практическом занятии по прикладному плаванию необходимо отработать с группой обучающихся навык транспортировки "уставшего" пловца (партнера) способом на боку.
Задание:
Составьте алгоритм действий для обучающегося, выполняющего роль спасателя.
Перечислите основные ошибки, которые могут возникнуть при транспортировке.
Предложите упражнение для отработки правильного захвата при транспортировке на боку.
Задача № 5 (Организационная):
Составьте план-схему организации занятия по обучению прикладному плаванию (ныряние в длину) в бассейне для группы из 12 человек.

Требования:

Укажите последовательность выполнения упражнений.

Предложите способ организации (фронтальный, поточный, групповой).

Укажите меры безопасности при выполнении ныряний.

Формат выполнения: схема с условными обозначениями.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Классификационная схема составлена полно и логично. Комплекс упражнений подобраны методически грамотно, с соблюдением принципа постепенности. Педагогический анализ проведен глубоко, рекомендации эффективны. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.

«4» Имеются незначительные ошибки в построении схемы или в подборе упражнений. В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации видов и способов прикладного плавания. Упражнения подобраны без учета методической последовательности. Педагогический анализ поверхностный.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание методики прикладного плавания. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

2. Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

3. Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

4. Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics).

СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, зданий, сооружений, оборудования...» (раздел по плавательным бассейнам).

Практическое задание 42. Организация и проведение соревнований по плаванию

Название практической работы: Организация и проведение соревнований по плаванию.

Учебная цель: Сформировать у студентов профессиональные компетенции по организации и проведению соревнований по плаванию различных уровней, включая разработку документации, формирование судейской коллегии и подведение итогов.

Учебные задачи:

Изучить классификацию соревнований по плаванию и их основные виды (личные, командные, лично-командные).

Освоить методику разработки Положения о соревнованиях и программы соревнований.

Изучить состав и обязанности судейской коллегии на соревнованиях различного статуса.

Сформировать умения по организации работы мандатной комиссии и подведению итогов соревнований.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

Разрабатывать Положение о соревнованиях по плаванию для различных возрастных групп.

Составлять программу соревнований с учетом уровня подготовленности участников.

Организовывать работу судейской коллегии и мандатной комиссии.

Проводить соревнования по плаванию в соответствии с правилами вида спорта.

Подводить итоги соревнований и оформлять документацию.

знать:

Классификацию соревнований по плаванию (личные, командные, лично-командные).

Структуру и содержание Положения о соревнованиях.

Состав судейской коллегии и обязанности судей на соревнованиях различного статуса.

Правила вида спорта «плавание» в части организации и проведения соревнований.

Порядок оформления заявок, протоколов и другой документации.

Задачи практической работы:

Разработать Положение о соревнованиях по плаванию для школьников.

Составить программу соревнований с распределением дистанций по дням.

Определить состав судейской коллегии для соревнований муниципального статуса.

Разработать систему определения победителей в личном и командном зачете.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.

2. Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.

3. Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.

Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics).

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Фрагменты проведения соревнований по плаванию, демонстрация работы судейской бригады.

Образцы документов: Положения о соревнованиях, заявки, протоколы.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления таблиц и схем.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Классификация соревнований по плаванию

По масштабу соревнования могут быть международными, всероссийскими, региональными, муниципальными и низовыми. По характеру определения победителя соревнования делятся на :

Вид соревнований	Характеристика
------------------	----------------

Личные	Определяются результаты отдельных спортсменов.
--------	--

Командные	Учитываются только результаты команд.
-----------	---------------------------------------

Лично-командные	Учитываются результаты отдельных спортсменов и команд одновременно. Наибольшую пользу для массового развития плавания приносят лично-командные соревнования, так как они содействуют воспитанию чувства товарищества и выявляют лучших пловцов .
-----------------	--

По виду розыгрыша различают межведомственные, межтерриториальные, закрытые (только для спортсменов определенного коллектива) и открытые соревнования .

2. Положение о соревнованиях

Подготовка к проведению соревнований начинается с разработки календарного плана и Положения о соревнованиях . Положение — основной документ, регламентирующий все аспекты проведения соревнований . Оно должно содержать следующие разделы :

Раздел	Содержание
--------	------------

Цели и задачи	Определяются масштабом соревнований: подведение итогов, отбор сильнейших, популяризация плавания.
---------------	---

Место и время проведения Город, название бассейна, длина дорожек, сроки проведения, дата прибытия и отъезда участников.

Участники соревнований Возрастные группы, число команд и их состав, квалификация спортсменов .

Программа Дистанции и способы плавания по дням, отдельно для юношей и девушек с учетом возрастных групп.

Условия проведения Количество зачетных участников, максимальное число дистанций для одного спортсмена, система зачета.

Определение победителей Как в личном, так и в командном первенстве.

Награждение Виды наград для победителей и призеров.

Сроки подачи заявок Предварительные, медицинские и технические заявки .

Пример оформления Положения для школьных соревнований представлен в методических материалах .

3. Программа соревнований

Программа соревнований включает дистанции в различных способах плавания. Соревнования проводятся в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров .

Способ плавания Дистанции (25 м бассейн) Дистанции (50 м бассейн)

Вольный стиль 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м

На спине 50, 100, 200 м 50, 100, 200 м

Брасс 50, 100, 200 м 50, 100, 200 м

Баттерфляй 50, 100, 200 м 50, 100, 200 м

Комплексное плавание 100, 200, 400 м 200, 400 м

Эстафеты 4×50, 4×100, 4×200 м в/с; 4×50, 4×100 м комбинированная 4×100, 4×200 м в/с; 4×100 м комбинированная

Программа должна быть посильной для участников и побуждать их к тщательной подготовке 4.

Судейская коллегия

Состав судейской коллегии зависит от статуса соревнований. Все судьи должны иметь подтвержденную судейскую категорию по плаванию .

Для соревнований регионального и муниципального статуса назначается :

Главный судья — 1 чел.

Рефери женских/мужских видов программы — 2 чел. (при количестве участников до 200 чел. возможно 1)

Заместитель главного судьи — 1 чел.

Судьи по технике плавания — 2 чел. (на 8-10 дорожках — 4 чел.)

Стартеры — 2 чел. (при до 200 участников — 1)

Старший судья-хронометрист — 1 чел.

Старший судья на повороте — 2 чел.

Судьи-хронометристы и судьи на поворотах — по одному на каждой дорожке

Главный секретарь — 1 чел.

Секретарь — 1 чел. (при более 200 участников — 2 чел., более 400 — 3 чел.)

Судья-информатор — 1 чел. (при более 300 участников — 2 чел.)

Судья по награждению — 1 чел. (при более 200 участников — 2 чел., более 400 — 3 чел.)

Для всероссийских соревнований состав судейской коллегии расширяется и включает технического делегата, рефери для каждого вида программы, судей по видеоконтролю и др.

5. Заявки на участие

Для допуска к соревнованиям организация подает именную заявку, которая содержит фамилию, имя, дату рождения, пол, разряд, спортивную организацию и фамилию тренера каждого участника . Заявка должна быть подписана руководителем организации и заверена печатью, а против каждой фамилии участника — подпись врача с печатью медицинского учреждения .

6. Подведение итогов

В лично-командных соревнованиях командное первенство определяется по наименьшей сумме очков или мест, занятых зачетными участниками команды по всем номерам программы . Личное первенство присуждается по лучшему результату, показанному на дистанции.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Перечислите виды соревнований по плаванию в зависимости от характера определения победителя.

Какие разделы содержит Положение о соревнованиях?

Какие дистанции включаются в программу соревнований по плаванию в 25-метровом бассейне?

Каков состав судейской коллегии для соревнований муниципального статуса?

Какие требования предъявляются к оформлению заявок на участие в соревнованиях?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Проектная):

Разработайте Положение о проведении соревнований по плаванию для школьников (7-11 классы).

Требования к выполнению:

Включите все обязательные разделы согласно теоретической части .

Определите возрастные группы участников и программу соревнований.

Укажите систему определения победителей в личном и командном зачете.

Формат выполнения: письменно в тетради в виде структурированного документа.

Задача №2 (Аналитическая):

Составьте программу соревнований для двух возрастных групп (девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет) на два дня.

Содержание ответа:

Укажите дистанции, способы плавания и порядок их проведения по дням.

Определите, какие заплывы проводятся в 25-метровом бассейне .

Пример оформления:

День	Время	Группа	Способ/дистанция
1-й день	09:00-09:30	Девушки 13-14 лет	Брасс 50 м
09:30-10:00	Юноши 15-16 лет	Брасс 50 м	
...	...	...	...

Задача №3 (Ситуационная):

Определите состав судейской коллегии для соревнований муниципального статуса в бассейне на 6 дорожек с количеством участников 150 человек .

Задание:

Перечислите все необходимые должности судей.

Укажите минимальное количество судей по каждой должности.

Задача №4 (Педагогический анализ):

Перед вами описание организации соревнований:

«Заявки на участие принимались в день соревнований. Положение было размещено за 2 дня до старта. Участники не были распределены по возрастным группам. Программа соревнований включала только дистанции 50 м вольным стилем для всех возрастов. Судейская коллегия состояла из главного судьи, двух хронометристов и секретаря. Медицинский допуск у участников не проверялся.»

Задание:

Выявите нарушения в организации соревнований.

Для каждого нарушения укажите, как следовало поступить согласно правилам.

Заполните таблицу:

Выявленное нарушение Как должно быть по правилам

1. Заявки принимались в день соревнований ...

2.

Задача №5 (Расчетная):

Разработайте систему определения победителей в командном зачете для соревнований, в которых участвуют 5 команд, в программе 6 дистанций, зачет по 3 лучшим участникам на каждой дистанции .

Задание:

Предложите систему начисления очков (например, 1 место — 6 очков, 2 — 5 и т.д.).

Опишите, как определяется победитель в командном первенстве.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка	Критерий
--------	----------

«5»	Положение разработано полно и структурировано, соответствует всем требованиям. Программа составлена с учетом возраста и уровня подготовки. Состав судейской коллегии определен правильно. Анализ нарушений проведен глубоко, предложены правильные решения. Ответы обоснованы, терминология используется корректно.
-----	---

«4»	Имеются незначительные ошибки в оформлении Положения (пропущены некоторые разделы) или в программе (не учтены все возрастные группы). Состав судейской коллегии определен с небольшими неточностями. Задания выполнены в полном объеме.
-----	---

«3»	Допущены грубые ошибки в структуре Положения или программе. Состав судейской коллегии определен с нарушениями требований. Анализ нарушений поверхностный.
-----	---

«2»	Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание организации соревнований по плаванию. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема.
-----	---

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. — М.: Физкультура и спорт, 2021. — 368 с.
2. Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебное пособие / И. Л. Ганчар. — М.: Советский спорт, 2020. — 304 с.
3. Никитушкин, В. Г. Плавание: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: Юрайт, 2024. — 280 с.
- 4 Правила вида спорта «плавание» (актуальная редакция WorldAquatics).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2023 № 806 «Об утверждении правил вида спорта "Плавание"»

**Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине
«ОП.13 Базовые и новые виды ФСД»
Спортивные игры: волейбол»**

Общие условия проведения промежуточной аттестации:
промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

2. Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации:

Блок А

№ п/п	Задание (вопросы)	Эталон ответов				
Инструкция по выполнению заданий № 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,						
	<table><tr><th>№ задания</th><th>Вариант ответа</th></tr><tr><td>1</td><td>1-А, 2- Б,3-В.</td></tr></table>	№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2- Б,3-В.	
№ задания	Вариант ответа					
1	1-А, 2- Б,3-В.					
1.	<table><tr><td colspan="2">Установите соответствие между методами обучения</td></tr><tr><td>Столбец 1 4. Словесные 5. Наглядные 6. Практические</td><td>Столбец 2 А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация</td></tr></table>	Установите соответствие между методами обучения		Столбец 1 4. Словесные 5. Наглядные 6. Практические	Столбец 2 А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация	1 – Б 2 – Г 3 - В
Установите соответствие между методами обучения						
Столбец 1 4. Словесные 5. Наглядные 6. Практические	Столбец 2 А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация					
2.	<table><tr><td colspan="2">Установите соответствие между техническими элементами защиты и нападения.</td></tr><tr><td>Столбец 1 1. Техника нападения 2. Техника защиты</td><td>Столбец 2 А. Блокирование, передача, подача. Б. Нападающий удар, передача, подача. В. Прием, блокирование, перемещения.</td></tr></table>	Установите соответствие между техническими элементами защиты и нападения.		Столбец 1 1. Техника нападения 2. Техника защиты	Столбец 2 А. Блокирование, передача, подача. Б. Нападающий удар, передача, подача. В. Прием, блокирование, перемещения.	1-Б 2-В
Установите соответствие между техническими элементами защиты и нападения.						
Столбец 1 1. Техника нападения 2. Техника защиты	Столбец 2 А. Блокирование, передача, подача. Б. Нападающий удар, передача, подача. В. Прием, блокирование, перемещения.					
3.	<table><tr><td colspan="2">Установите соответствие между этапами и задачами обучения</td></tr><tr><td>Столбец 1 1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование</td><td>Столбец 2 А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.</td></tr></table>	Установите соответствие между этапами и задачами обучения		Столбец 1 1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование	Столбец 2 А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.	1 -В 2 - А 3 - Б
Установите соответствие между этапами и задачами обучения						
Столбец 1 1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование	Столбец 2 А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.					
Инструкция по выполнению заданий № 4 - 15: выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.						
4.	Укажите что не относится к объективным формам педагогического контроля на уроках по волейболу: А. Частота сердечных сокращений Б. Самочувствие В. Частота дыхания	Б				
5.	Выберите ответ, в котором перечислен элемент техники защиты: А. Подача Б. Нападающий удар В. Передача Г. Прием	Г				
6.	Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля: А. Нет	Б				

	Б. Да В. Судья назначает спорный мяч	
7	Выберите ответ, в котором перечислен элемент техники нападения: А. Блокирование Б. Подача В. Падение Г. Прием	Б
8.	При проведении игр в волейбол у женских команд сетка вешается на высоту: А. 2,34 Б. 2,18 В. 2,24 Г. 2,00	В
9.	Вид подачи, когда игрок располагается боком к сетке и подает нанося удар по мячу выше уровня плеч: А. Верхняя прямая подача Б. Нижняя боковая подача В. Верхняя боковая подача	В
10.	Упражнения по изучению техники выполняются в части занятия: А. 1 Б. 2 В. 3	Б
11.	Во время решающей партии на тай-бреке, команды меняются площадками при счете: А. 5 Б. 9 В. 8 Г. 10	В
12.	Назовите основной документ соревнования: А. Отчет Б. Протокол В. Положение	В
13.	Кто изобрел игру в волейбол: А. Смит Б. Морган В. Нейсмит	Б
14.	В качестве средств развития гибкости используют: А. скоростно-силовые упражнения Б. упражнения на растягивания В. упражнения «ударно-реактивного воздействия» Г. динамические упражнения с предельной скоростью движения	Б
15.	Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока: А. 3 Б. 2 В. 1	В

Блок Б

№ п/п	Задание (вопросы)	Эталон ответов
Инструкция по выполнению заданий № 16-20: В соответствующую строку бланка ответов запишите ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16.	Очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.	Эйс
17.	Подача без вращения в волейболе называется ...	Планер
18.	Площадка для игры в волейбол имеет размеры ...	18x9
19.	Волейбол командная игра одновременно на площадке играть две команды из ... игроков.	6
20.	При проведении ОРУ в движении для соблюдения мер безопасности следует соблюдать ...	Дистанцию

Вариант 2

Блок А

№ п/п	Задание (вопросы)	Эталон ответов				
Инструкция по выполнению заданий № 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например,						
	<table><tr><th>№ задания</th><th>Вариант ответа</th></tr><tr><td>1</td><td>1-А, 2- Б,3-В.</td></tr></table>	№ задания	Вариант ответа	1	1-А, 2- Б,3-В.	
№ задания	Вариант ответа					
1	1-А, 2- Б,3-В.					
1.	<table><tr><td colspan="2">Установите соответствие между методами обучения</td></tr><tr><td>Столбец 1 1. Техника нападения 2. Техника защиты</td><td>Столбец 2 А. Блокирование, передача, подача. Б. Нападающий удар, передача, подача. В. Прием, блокирование, перемещения.</td></tr></table>	Установите соответствие между методами обучения		Столбец 1 1. Техника нападения 2. Техника защиты	Столбец 2 А. Блокирование, передача, подача. Б. Нападающий удар, передача, подача. В. Прием, блокирование, перемещения.	1- В 2- Б
Установите соответствие между методами обучения						
Столбец 1 1. Техника нападения 2. Техника защиты	Столбец 2 А. Блокирование, передача, подача. Б. Нападающий удар, передача, подача. В. Прием, блокирование, перемещения.					
2.	<table><tr><td colspan="2">Установите соответствие между техническими элементами защиты и нападения.</td></tr><tr><td>Столбец 1 1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование</td><td>Столбец 2 А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.</td></tr></table>	Установите соответствие между техническими элементами защиты и нападения.		Столбец 1 1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование	Столбец 2 А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.	1 -В 2 - А 3 - Б
Установите соответствие между техническими элементами защиты и нападения.						
Столбец 1 1. Ознакомление 2. Разучивание 3.Закрепление и совершенствование	Столбец 2 А. Освоить основную структуру игрового приема Б. Совершенствовать технику В. Создать четкое представление о элементе Г. Корректировать технику.					
3.	<table><tr><td colspan="2">Установите соответствие между этапами и задачами обучения</td></tr><tr><td>Столбец 1 4. Словесные 5. Наглядные 6. Практические</td><td>Столбец 2 А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация</td></tr></table>	Установите соответствие между этапами и задачами обучения		Столбец 1 4. Словесные 5. Наглядные 6. Практические	Столбец 2 А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация	1 – Б 2 – Г 3 - В
Установите соответствие между этапами и задачами обучения						
Столбец 1 4. Словесные 5. Наглядные 6. Практические	Столбец 2 А. Рассказ, объяснение, команды, указание, беседа, разбор. Б. Выполнение, усвоение, совершенствование, оценка. В. Разучивание по частям и в целом, игровой, сопряженных воздействий. Г. Показ, демонстрация					
Инструкция по выполнению заданий № 4 -15: выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.						
4.	Укажите что не относится к формам педагогического контроля на уроках по баскетболу: А. Фактические Б. Субъективные В. Объективные	А				
5.	Выберите ответ, в котором перечислен элемент техники защиты: А. Подача Б. Нападающий удар В. Передача Г. Прием	Г				
6.	Подготовительная часть занятия должна содержать упражнения:	В				

	А. На развитие силы Б. Упражнения на снарядах В. Общеразвивающие упражнения Г. На развитие выносливости	
7	При проведении игр в волейбол партия длится до: А. 20 очков Б. 21 очка В. 25 очков Г. 26 очков	В
8.	Выберите ответы, в котором перечислен элемент техники защиты: А. Блокирование Б. Подача В. Передача Г. Прием	А,Г
9.	При проведении игр в волейбол у мужских команд сетка вешается на высоту: А. 2,34 Б. 2,56 В. 2,43 Г. 2,00	В
10.	Упражнения по изучению техники выполняются в части занятия: А. Подготовительной Б. Основной В. Заключительной	Б
11.	Обучение техническим элементам волейбола целесообразно начинать с изучения: А. Техники в нападении. Б. Игровым действиям в нападении. В. Технике в защите. Г. Стойкам и перемещениям.	Г
12.	Назовите основной документ соревнования: А. Отчет Б. Протокол В. Положение	В
13.	В какой стране изобрели волейбол: А. Канаде Б. Италии В. США	В
14.	В качестве средств развития гибкости используют: А. скоростно-силовые упражнения Б. пассивные упражнения В. упражнения «ударно-реактивного воздействия»	Б
15.	К методам организации обучающихся не относится: А. Наглядный Б. Поточный В. Фронтальный	А

Блок Б

№ п/п	Задание (вопросы)	Эталон ответов
Инструкция по выполнению заданий № 16-20: В соответствующую строку бланка ответов запишите ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16.	Методы обучения:....., наглядные, практические	Словесные
17.	Специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды называется ...	Либеро
18.	Вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки и обозначают границы называются ...	Антенны
19.	Техника безопасности - при передачах мяча не выставлять пальцы	Вперед
20.	Официальная игра состоит из ... партий.	Пяти

Практические задания

1. Составьте и проведите комплекс ОРУ без предметов проходным методом для проведения

- подготовительной части урока по волейболу (4 упражнения).
2. Составьте и проведите комплекс СБУ с использованием перемещений для проведения подготовительной части урока по волейболу (4 упражнения).
 3. Составьте и проведите комплекс упражнений разновидности ходьбы и бега для проведения подготовительной части урока по волейболу.
 4. Составьте и проведите комплекс ОРУ с мячами для проведения подготовительной части урока по волейболу (4 упражнения).
 5. Составьте и проведите комплекс ОРУ в парах для проведения подготовительной части урока по волейболу (4 упражнения).
 6. Составьте и проведите комплекс специальных упражнений с мячами для развития ловкости у волейболистов (4 упражнения)
 7. Укажите меры действия для комплектования состава группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся волейболом.
 8. Составьте и проведите конспект основной части урока с методикой обучения передаче двумя руками сверху на месте.
 9. Составьте и проведите конспект основной части урока с методикой обучения передаче двумя руками сверху в прыжке.
 10. Составьте и проведите конспект основной части урока с методикой обучения передаче двумя руками снизу на месте.
 11. Перечислите и проанализируйте средства педагогического контроля на уроках по волейболу с лицами ОВЗ.
 12. Составьте конспект и проведите фрагмент основной части урока методом круговой тренировки для развития физических качеств с использованием необходимого оборудования и инвентаря.
 13. Составьте инструкцию по подбору оборудования и инвентаря для занятий по волейболу, его хранению и осуществлению мелкого ремонта.
 14. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части с методикой обучения нижней прямой подаче.
 15. Составьте и проведите эстафеты для совершенствования передач мяча с использованием необходимого оборудования и инвентаря.
 16. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения нижней боковой подаче.
 17. Укажите судейские жесты по волейболу и проведите фрагмент судейства игры с лицами ОВЗ.
 18. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения верхней боковой подаче.
 19. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения прямому нападающему удару.
 20. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения боковому нападающему удару.
 21. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения блокированию
 22. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения приему одной рукой снизу в падении.
 23. Проведите и проанализируйте фрагмент основной части урока с методикой обучения верхней прямой подаче.
 24. Составьте положение о соревновании по волейболу.
 25. Разработайте и составьте инструкцию по технике безопасности на занятиях по волейболу.

5. Критерии оценки уровня освоения учебной дисциплины

Оценка «5» - обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) дисциплины на уровне «применения» в профессиональной деятельности. Аргументирует

события, факты, явления, процессы на основе научно-теоретических положений и приводит свои примеры. Показывает устойчивую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на высоком уровне. Представляет авторский продукт своей деятельности.

Оценка «4» - обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) дисциплины на уровне «понимания». Излагает события, факты, явления, процессы на основе теоретических положений и приводит примеры по аналогии. Показывает устойчивую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на достаточном уровне. Представляет продукт своей деятельности по заданному алгоритму (по аналогии).

Оценка «3» Обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) на уровне «представления». Излагает события, факты, явления, процессы перечислением отдельных теоретических положений без приведения примеров. Показывает слабую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на недостаточном уровне. Не умеет аргументировано представить продукт своей деятельности (либо отсутствует продукт).

Оценка «2» - задание не выполнено

**Методические материалы для проведения практических занятий по дисциплине
ОП.13 «Базовые и новые виды ФСД
Спортивные игры: волейбол»**

Практическое занятие 94.

Название практической работы: развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) в волейболе.

Учебная цель: Определить виды развития двигательных качеств средствами волейбола.

Учебные задачи:

1. знать виды развития двигательных способностей посредством волейбола.
2. правильно использовать методику обучения развития двигательных способностей посредством волейбола.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

- Проводить первую и вторую часть урока в соответствии с требованиями.
- Использовать различные методы обучения упражнений на развития двигательных способностей посредством волейбола.

знать:

- Методику обучения развития двигательных способностей посредством волейбола.

Задачи практической работы:

- 1.Объяснить развитие двигательных способностей посредством волейбола.
- 2.Подобрать методы и методические приемы развития двигательных способностей посредством волейбола.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

- 1.Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С.Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л.Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
- 2.Технические средства обучения.
- 3.Видеоматериалы,
 - фотоматериалы

-Электронный учебник по спортивным играм.

4.Рабочая тетрадь *(в клетку)*.

5.Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).

6.Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Специфика каждого из видов спорта определяет особенности путей развития физических качеств. Рассмотрим эти особенности на примере волейбола. Для развития силы рекомендуются силовые упражнения на группы мышц, которые принимают активное участие в выполнении технических приемов. Все силовые упражнения подразделяются на:

А) упражнения с отягощением;

Б) удержание веса собственного тела.

Для развития быстроты предлагаются упражнения, повышающие быстроту ответной реакции, и упражнения на быстроту, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам волейбола.

Для развития выносливости рекомендуется бег с небольшой интенсивностью, бег с ходьбой, плавание. В дальнейшем упражнения в переменном темпе. Целесообразно сочетать упражнения на выносливость с развитием быстроты.

Основным средством развития ловкости являются сложно координационные упражнения. Для развития гибкости предлагаются преимущественно упражнения на растягивание, выполняемые сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа, один или два раза в день.

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Терминология упражнений
2. Методика обучения развития двигательных способностей посредством волейбола.

Задания для практического занятия:

Задача №1 Подобрать виды упражнений для развития двигательных способностей посредством волейбола.

Задача №2 Определить методы обучения развития двигательных способностей посредством волейбола.

Задача №3 Знать терминологию.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

«5»-нет ошибок в терминологии, правильная методика обучения

«4»-незначительные ошибки в терминологии, в методике обучения

«3»-грубые ошибки в терминологии, в методике обучения

«2» - работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального

образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 95.

Название практической работы: Средства ОФП: общеразвивающие упражнения; стрейчинг и другие виды спорта.

Учебная цель: Определить средства ОФП: общеразвивающие упражнения; стрейчинг и другие виды спорта.

Учебные задачи:

1. знать виды средства ОФП в волейболе.
2. правильно использовать методику развития физических качеств посредством волейбола.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

- Проводить первую и вторую часть урока в соответствии с требованиями.
- Использовать различные методы обучения упражнений на развития физических способностей посредством волейбола.

знать:

- Методику обучения развития физических способностей посредством волейбола.

Задачи практической работы:

1. Объяснить развитие двигательных способностей посредством волейбола.
2. Подобрать методы и методические приемы развития двигательных способностей посредством волейбола.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Технические средства обучения.
3. Видеоматериалы,
 - фотоматериалы
- Электронный учебник по спортивным играм.
4. Рабочая тетрадь (*в клетку*).
5. Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Специфика каждого из видов спорта определяет особенности путей развития физических качеств. Рассмотрим эти особенности на примере волейбола. Для развития силы рекомендуются силовые упражнения на группы мышц, которые принимают активное участие в выполнении технических приемов. Все силовые упражнения подразделяются на:

- А) упражнения с отягощением;
- Б) удержание веса собственного тела.

Для развития быстроты предлагаются упражнения, повышающие быстроту ответной реакции, и упражнения на быстроту, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам волейбола.

Для развития выносливости рекомендуется бег с небольшой интенсивностью, бег с ходьбой, плавание. В дальнейшем упражнения в переменном темпе. Целесообразно сочетать упражнения на выносливость с развитием быстроты.

Основным средством развития ловкости являются сложно координационные упражнения. Для развития гибкости предлагаются преимущественно упражнения на растягивание, выполняемые сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа, один или два раза в день.

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

3. Терминология упражнений
4. Методика обучения развития двигательных способностей посредством волейбола.

Задания для практического занятия:

Задача №1 Подобрать виды упражнений для развития двигательных способностей посредством волейбола.

Задача №2 Определить методы обучения развития двигательных способностей посредством волейбола.

Задача №3 Знать терминологию.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

- «5» – нет ошибок в терминологии, правильная методика обучения
- «4» – незначительные ошибки в терминологии, в методике обучения
- «3» – грубые ошибки в терминологии, в методике обучения
- «2» – работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 96. Развитие физических качеств, специфичных для волейбола (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости).

Учебная цель: Сформировать у студентов методические компетенции по планированию и проведению тренировочных занятий, направленных на развитие специфических физических качеств волейболиста (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости).

Учебные задачи:

Изучить специфику проявления и средства развития скоростно-силовых качеств, скоростных способностей, собственно силовых способностей и специальной выносливости в волейболе.

Научиться грамотно подбирать упражнения и педагогические методы для воспитания данных качеств в структуре тренировочного занятия.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

Проектировать тренировочные задания (фрагменты урока) для развития специфических

качеств волейболистов.

Применять вариативные методы педагогического воздействия (повторный, интервальный, круговой, игровой) в зависимости от поставленной задачи (развитие силы или выносливости).

знать:

Биохимические и физиологические основы проявления скоростно-силовых качеств, силы и выносливости.

Критерии оценки уровня развития физических качеств у волейболистов.

Методические правила дозировки нагрузки для развития конкретных качеств.

Задачи практической работы:

Обосновать выбор упражнений для развития четырех групп качеств (скоростно-силовые, скоростные, силовые, выносливость) с учетом игровой специфики волейбола.

Составить комплекс упражнений и обосновать методы его применения (режимы работы и отдыха).

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения» (соответствующий раздел).

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор для демонстрации схем упражнений.

Видеоматериалы: Фрагменты тренировок ведущих волейбольных команд (упражнения в тренажерном зале и на площадке).

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для практических работ.

Раздаточный материал: Карточки с описанием динамики нагрузок (зоны интенсивности по ЧСС).

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для схем расстановок при круговых тренировках.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Волейбол относится к ациклическим, ситуационным видам спорта, требующим взрывного характера мышечных сокращений. Специфика физических качеств волейболиста отличается от легкоатлетической:

Скоростно-силовые качества — являются ведущими. Проявляются в прыжках для нападающего удара и блокирования, а также в резких перемещениях. Упражнения должны имитировать структуру движений (прыжки с места, с разбега, с отягощением до 30% от веса тела).

Скоростные способности — проявляются в основном как быстрота двигательной реакции (на мяч, на действие соперника) и частота движений (скорость замаха руки). Метод: реагирование на внезапный сигнал (зрительный, слуховой).

Силовые способности — делятся на собственно-силовые (статика и медленные движения) и взрывные. В волейболе приоритетна взрывная сила и силовая выносливость. Рекомендуются упражнения с отягощениями (гантели, штанга — на мышцы плечевого пояса и ног), а также статические упражнения.

Выносливость — специфическая (игровая) выносливость к работе переменной мощности с высоким темпом. Развивается через интервальный метод и игровой метод (длинные партии

до 25 очков), а также кроссовую подготовку в восстановительные дни.

Методы обучения:

Строго регламентированного упражнения (стандартный — для развития силы; вариативный — для развития координации и ловкости).

Интервальный (для развития выносливости и скоростной силы: работа 10–20 сек, отдых 30–40 сек).

Круговой тренировки (для комплексного развития всех качеств за одно занятие).

Игровой (для закрепления качеств в условиях, приближенных к соревновательным).

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

В чем разница между развитием «общей» и «специальной» выносливости в волейболе?

Какой метод (повторный или интервальный) предпочтителен для развития «прыгучести» и почему?

Перечислите противопоказания (или меры безопасности) при работе с отягощениями у волейболистов.

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Аналитическая):

Составьте таблицу «Соответствие физических качеств и технических приемов волейбола». Укажите, какое качество является доминирующим для каждого приема.

Физическое качество Основные технические приемы, где оно проявляется

Примерупражнения

Скоростно-силовые Нападающий удар, блокирование Прыжки с отягощением на поясе (мешок с песком) с имитацией удара.

Скоростные Перемещения к мячу, реакция на обман Бег на 5–6 метров из низкой стойки по зрительному сигналу.

Силовые Поддача, добивание Жим штанги лежа (малый вес, взрывной темп) + подтягивания.

Выносливость Игра в защите (прием мяча), длительные розыгрыши Челночный бег 5х6 м с касанием линий в течение 30 сек (серийно).

Задача №2 (Проектная):

Разработать фрагмент круговой тренировки (4 станции) на развитие специфических качеств.

Формат ответа: описать упражнение на каждой станции, указать количество повторений, вес (если есть) и время отдыха между станциями.

Пример оформления:

Станция 1 (Сила): Приседания со штангой (30% от максимума) — 15 раз, в медленном темпе.

Станция 2 (Скоростно-силовая): Выпрыгивания из глубокого приседа без веса — 10 раз (максимально взрывно).

Станция 3 (Скорость): Имитация нападающего удара с резиновым эспандером — 20 раз за 10 секунд.

Станция 4 (Выносливость): Прыжки на скакалке — 45 секунд (быстрый темп).

Задача №3 (Ситуационная):

Предложите план развития физических качеств на микроцикл (3 дня) для команды 17–18 лет, если известно, что в среду у них 2 игры подряд, а в пятницу — выходной.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на задачи №1, №2 и №3 должны быть письменно обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Дано физиологически верное обоснование методов. Комплексы упражнений составлены с учетом игрового амплуа и возрастных норм. Терминология используется

корректно.

«4» Имеются несущественные ошибки в подборе веса отягощения или времени интервалов отдыха (отклонение на 1–2 сек). Методически работа верна.

«3» Допущены грубые ошибки в смешении методов (например, предложен метод развития силы для воспитания выносливости). Логика построения микроцикла нарушена.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание специфики волейбола, упражнения подобраны без учета вида спорта (общефизические без специфики).

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 97. Средства СФП: подготовительные упражнения; подводящие упражнения.

Название практической работы: Средства специальной физической подготовки (СФП) в волейболе: подготовительные и подводящие упражнения.

Учебная цель: Сформировать у студентов умение дифференцировать средства СФП и методически грамотно применять подготовительные и подводящие упражнения в тренировочном процессе волейболистов.

Учебные задачи:

Изучить классификацию и педагогическое назначение подготовительных и подводящих упражнений в структуре СФП волейболиста.

Научиться выстраивать логическую последовательность применения средств СФП (от подготовительных к подводящим и основным) для эффективного освоения техники.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

Подбирать подготовительные упражнения для укрепления мышц, участвующих в основных технических приемах волейбола.

Применять подводящие упражнения как связующее звено между ОФП и технической подготовкой.

Составлять комплексы СФП для различных частей тренировочного занятия (разминка, основная часть).

знать:

Педагогическую классификацию средств СФП (подготовительные, подводящие, основные).

Методические требования к выполнению подготовительных и подводящих упражнений.

Биомеханическую взаимосвязь подготовительных и подводящих упражнений с техникой волейбола.

Задачи практической работы:

Проанализировать различия между подготовительными и подводящими упражнениями с точки зрения их дидактического назначения.

Составить комплексы подготовительных и подводящих упражнений для изучения конкретных технических приемов волейбола.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. — М.: Академия, 2021. — 176 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Демонстрация подготовительных и подводящих упражнений в исполнении квалифицированных спортсменов.

Фотоматериалы: Поэтапное изображение упражнений СФП.

Инвентарь (для демонстрации на фото/видео): Волейбольные мячи, набивные мячи (медицинболы), резиновые амортизаторы, гимнастические скамейки.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для схем выполнения упражнений.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

В структуре спортивной подготовки волейболиста средства СФП занимают ключевое место. В педагогической практике их принято разделять по дидактическому назначению на три группы:

Подготовительные упражнения — это фундамент для развития двигательных качеств. Они направлены преимущественно на развитие физических способностей (силы, гибкости, координации), необходимых для овладения конкретным техническим элементом. Важно: по своей внешней структуре они могут значительно отличаться от основного технического приема, но задействуют те же мышечные группы.

Например: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа — подготовительное упражнение для развития силы мышц плечевого пояса, необходимых для нападающего удара и подачи. По структуре оно не похоже на удар, но развивает нужные мышцы.

Подводящие упражнения — это «мостик» между подготовительными и основными упражнениями. Они специально моделируют структуру, ритм и кинематику технического приема, но выполняются в упрощенных условиях (меньшая высота сетки, облегченный мяч, замедленный темп, исключение противника). Главная задача — создать правильное мышечное ощущение (чувство движения).

Например: Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в пол (с отскоком о стену) — подводящее упражнение к верхней прямой подаче. Имитируется траектория и мышечное усилие, но нет мяча и сетки.

Основные упражнения — непосредственное выполнение технического приема в стандартных или вариативных (игровых) условиях.

Методические принципы применения:

Дидактическое правило: от простого к сложному, от подготовительных к подводящим, затем к основным.

Подготовительные упражнения включаются в ОРУ (общеразвивающие упражнения) разминки.

Подводящие упражнения используются для коррекции ошибок и «настройки» моторики перед отработкой основного приема.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

В чем принципиальное отличие подготовительного упражнения от подводящего с точки зрения педагогической цели?

Почему при обучении технике нельзя сразу переходить к основным упражнениям, минуя подводящие?

Как изменяется сложность подводящих упражнений в зависимости от уровня подготовки занимающихся (новички / спортсмены-разрядники)?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Классификационная):

Заполните таблицу, распределив предложенные упражнения по группам СФП:

Упражнения для распределения:

Бег с высоким подниманием бедра.

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы через сетку.

Имитация нападающего удара с резиновым жгутом (эспандером) в парах.

Приседания на одной ноге («пистолетик»).

Передача волейбольного мяча двумя руками сверху в стену (облегченный мяч).

Выпрыгивания вверх из полуприседа с касанием баскетбольного щита.

Подача мяча в прыжке с собственного подбрасывания (на облегченной сетке).

Подтягивания на перекладине.

№ п/п Подготовительное упражнение (развивает физическое качество)

Подводящее упражнение (подводит к техническому приему)

Пример Бег с высоким подниманием бедра (развивает скорость и координацию ног)

Имитация нападающего удара с эспандером (подводка к НУ)

1

2

...

Задача №2 (Проектно-методическая):

Разработайте дидактическую цепочку «Подготовительное → Подводящее → Основное» для обучения передаче мяча двумя руками сверху.

Требования:

Укажите 3 подготовительных упражнения, направленных на развитие силы кистей и подвижности лучезапястных суставов.

Укажите 3 подводящих упражнения, усложняющихся по условиям (от простых к сложным) для постановки правильной техники передачи.

Укажите основное упражнение.

Формат выполнения: письменно в тетради в виде связного текста или схемы.

Задача №3 (Аналитическая):

Педагогу необходимо исправить ошибку у ученика: при выполнении верхней прямой подачи он слишком рано бьет по мячу (не в высшей точке) и мяч уходит в сетку.

Какое подводящее упражнение вы бы предложили ученику для коррекции этой ошибки?

Какое подготовительное упражнение (ОФП/СФП) нужно усилить, чтобы физически облегчить выполнение удара в правильной точке?

Обоснуйте свой выбор.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта на отдельном листе. Все ответы должны быть обоснованы.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Правильно проведена классификация упражнений. Дидактическая цепочка выстроена логично, с учетом принципов доступности и постепенности. Предложены вариативные пути коррекции ошибок.

«4» Допущены незначительные ошибки в распределении упражнений по группам (1-2 упражнения перепутаны). Цепочка упражнений составлена верно, но недостаточно

аргументирована.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации (подготовительные перепутаны с основными). Отсутствует понимание дидактического значения подводящих упражнений. Задание выполнено не в полном объеме.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует методическая грамотность, не соблюдены требования к оформлению.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 176 с.

Практическое занятие 98. Практика освоения технических приёмов и тактических действий в волейболе

Название практической работы: Практика освоения технических приёмов и тактических действий в волейболе.

Учебная цель: Сформировать у студентов практические умения и методические навыки по обучению техническим приемам и тактическим действиям в волейболе, а также способность анализировать и корректировать технику выполнения упражнений.

Учебные задачи:

Изучить классификацию техники и тактики волейбола, определить взаимосвязь между техническими приемами и тактическими действиями.

Освоить методику обучения отдельным техническим приемам (стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блок) в их тактическом применении.

Развить навыки педагогического контроля и анализа выполнения технико-тактических действий.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

Демонстрировать правильную технику основных приемов игры в волейбол (с личной демонстрацией или в качестве модели).

Применять подводящие и имитационные упражнения для обучения техническим приемам.

Организовывать парные, групповые и командные тактические взаимодействия (в защите и нападении).

Анализировать технику выполнения упражнений обучающимися и находить способы коррекции ошибок.

знать:

Техническую классификацию приемов волейбола (техника нападения и техника защиты).

Основные тактические системы игры (в нападении: комбинации с первым и вторым темпом; в защите: углом, вперед, зонная защита).

Критерии оценки техники выполнения приемов.

Задачи практической работы:

Составить комплекс упражнений для обучения конкретному техническому приему (по выбору или заданию преподавателя).

Разработать схему тактического взаимодействия в игровом эпизоде (2-3 игрока).

Провести педагогический анализ выполнения технического приема (по видео или описанию) с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук, экран.

Видеоматериалы: Фрагменты соревнований высокого уровня, учебные видео по технике, видео с типичными ошибками.

Фотоматериалы: Схемы расстановок, пошаговые фото фаз технических приемов.

Электронный учебник по спортивным играм.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш, цветные карандаши) для рисования схем перемещений и тактических комбинаций.

Макет волейбольной площадки (на бумаге или магнитный) для моделирования тактики.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Технический прием в волейболе — это система движений, направленная на решение конкретной тактической задачи. Классификация техники волейбола:

I. Техника нападения:

Перемещения и стойки: стартовая стойка, перемещения приставными шагами, бегом, прыжками.

Передачи: двумя руками сверху (стоя, с падением, в прыжке), двумя руками снизу (стоя, после перемещения).

Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, планирующая, в прыжке.

Нападающие удары: прямой (по ходу, с переводом), боковой, с поворотом, с имитацией обмана.

Обманные удары (скидки): на технику передачи или нападающего удара.

II. Техника защиты:

Перемещения и стойки: низкая стойка, перемещения в сторону, падения, перекувытки.

Прием мяча: двумя руками снизу, одной рукой с падением, сверху в падении.

Блокирование: одиночный, групповой, подвижный (в зависимости от действий нападающего).

Тактические действия — это индивидуальные и групповые действия игроков, направленные на достижение победы.

Индивидуальная тактика: действия игрока в зависимости от ситуации (выбор способа подачи, направления удара, выбора места для блока).

Групповая тактика: взаимодействие 2-3 игроков (страховка, передача для нападающего, взаимодействие связующего с нападающими).

Командная тактика: выбор системы нападения (через 2-го темпа, с выходом 1-го темпа, комбинационная игра) и защиты (зонная, комбинированная, с подстраховкой).

Методическая последовательность обучения:

Изучение исходного положения (стойки) и имитация движения без мяча.

Выполнение приема с подбрасыванием мяча самим себе или партнером.

Выполнение приема в парах, в тройках с усложнением условий (изменение расстояния, траектории, темпа).

Выполнение приема в тактических взаимодействиях (передача → нападающий удар → блок → защита).

Двусторонняя учебная игра с установкой на отработку конкретных элементов.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Перечислите технические приемы, которые относятся к нападению, и приемы защиты.

Каковы основные различия в технике выполнения прямой подачи и планирующей подачи?

Что такое «комбинация с первым темпом» в нападении?

Какие задачи решает блокирующий в защите?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Технико-методическая):

Разработайте план-схему обучения верхней прямой подаче, включающую:

3 подготовительных упражнения (ОФП/СФП);

3 подводящих упражнения (от простого к сложному);

1 основное упражнение (выполнение подачи в условно-игровых условиях).

Опишите: на каких фазах подачи чаще всего возникают ошибки и как их исправлять.

Задача №2 (Тактическая):

Начертите схему игрового эпизода для двух ситуаций:

Ситуация А (нападение): Связующий игрок (зона 3) отдает передачу нападающему в зону 4. Напротив находится один блокирующий. Задача нападающего: обыграть блок.

Изобразите на схеме (вид сверху): траекторию полета мяча, предполагаемое направление удара, действия блокирующего.

Ситуация Б (защита): После нападающего удара соперника мяч принимает защитник в зоне 5. Его задача — принять мяч и направить его связующему в зону 3.

Изобразите на схеме: траекторию полета мяча до и после приема, перемещение связующего.

Формат выполнения: чертеж на отдельном листе или в тетради (с использованием линейки). Обозначения: игроки — круги с номерами зон; направления движения — стрелки; траектория мяча — пунктирная линия.

Задача №3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения нападающего удара учеником (или фрагмент видео, демонстрируемый преподавателем):

«Игрок находится на линии нападения. Разбег начинается с левой ноги, затем правый шаг, левый стопорящий. Прыжок выполняется с неполным выпрямлением ног. Рука в замахе прямая, локоть почти не сгибается. Удар по мячу производится напряженной кистью сверху-сзади. После удара приземление на прямые ноги, без амортизации.»

Задание:

Определите, какие ошибки допущены в технике выполнения нападающего удара.

Для каждой ошибки предложите методический прием исправления (конкретное подводящее или имитационное упражнение).

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка Рекомендация по исправлению (упражнение)

1.

2.

3.

Задача №4 (Игровая — моделирование):

Составьте две расстановки на площадке (для шести игроков):

Вариант 1: Расстановка для приема подачи (с указанием, кто в какой зоне принимает и

кто готовится к атаке).

Вариант 2: Расстановка для атаки (с переходом после выигранного розыгрыша).

Опишите функции каждого игрока в этих расстановках (связующий, доигровщик, диагональный, центральный, либеро).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа (схемы, конспекта) на отдельных листах.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Безошибочно выстроена методическая последовательность обучения. Схемы тактических действий выполнены грамотно, с условными обозначениями. Педагогический анализ ошибок проведен корректно, даны эффективные упражнения для их исправления. Даны полные, аргументированные ответы на все задания.

«4» Имеются незначительные ошибки в построении схем (небольшие погрешности в обозначениях). Ошибки в анализе техники названы верно, но некоторые рекомендации по исправлению даны неточно (не в полном объеме). Задания в целом выполнены методически грамотно.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации технических приемов. Тактические схемы составлены с нарушениями игровой логики (неверное направление перемещений). Педагогический анализ поверхностный, ошибки не все выявлены, рекомендации отсутствуют или неадекватны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание взаимодействия техники и тактики. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Официальные правила игры в волейбол (актуальная редакция FIVB).

Практическое занятие 99. Практика развития физических качеств в волейболе.

Название практической работы: Практика развития физических качеств в волейболе.

Учебная цель: Систематизировать и применить на практике знания по развитию основных физических качеств волейболиста через составление комплексов упражнений и планирование тренировочного процесса.

Учебные задачи:

1. Знать методику развития основных физических качеств средствами волейбола.
2. Уметь составлять комплексы упражнений для развития специфических физических качеств волейболиста.
3. Уметь планировать тренировочный процесс с акцентом на развитие определённых физических качеств.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

• Составлять и проводить комплексы упражнений для развития физических качеств волейболиста.

• Анализировать и планировать развитие физических качеств в тренировочном процессе.

Студент должен знать:

• Методику развития физических качеств в волейболе.

• Основы планирования тренировочного процесса.

Задачи практической работы:

1. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств волейболиста.

2. Проанализировать тренировочный план развития физических качеств.

3. Разработать рекомендации по развитию физических качеств для разных возрастных групп.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:

○ Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

○ Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).

3. Видеоматериалы, фотоматериалы.

4. Рабочая тетрадь (в клетку).

5. Образцы документов (тренировочные планы, конспекты занятий).

6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Развитие физических качеств в волейболе требует комплексного подхода и учёта специфики вида спорта. Основные физические качества и методы их развития:

1. **Сила:** Развивается через:

- Упражнения с отягощениями
- Упражнения с собственным весом
- Изометрические упражнения

2. **Быстрота:** Развивается через:

- Стартовые ускорения
- Челночный бег
- Упражнения на быстроту реакции

3. **Ловкость:** Развивается через:

- Акробатические упражнения
- Упражнения на равновесие
- Сложнокоординационные движения

4. **Выносливость:** Развивается через:

- Бег на средние дистанции
- Интервальный тренинг
- Игровые упражнения

5. **Гибкость:** Развивается через:

- Динамическую растяжку
- Статическую растяжку

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Какие методы развития силы наиболее эффективны в волейболе?
2. Как учитывать возрастные особенности при развитии физических качеств?
3. Каковы основные принципы планирования тренировочного процесса?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств волейболиста на подготовительном этапе тренировки. Оформить в виде таблицы:

Физическое качество	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
Сила	Прыжки с гирей 16 кг	3 подхода по 10 раз	Следить за техникой приземления
Быстрота	Челночный бег 6×5 м	5 повторов	Максимальная скорость перемещения
Ловкость	Кувырки вперед-назад с последующим приемом мяча	8-10 раз	Контроль качества выполнения элементов
Выносливость	Бег 1000 м	1 раз	Равномерный темп
Гибкость	Наклоны к прямым ногам	10-12 раз	Постепенное увеличение амплитуды

Задача №2. Проанализировать предложенный тренировочный план и определить:

- Соответствие упражнений развиваемым физическим качествам
- Адекватность нагрузки
- Методическую целесообразность

Пример тренировочного плана для анализа:

1. Разминка - 15 мин
2. Прыжковые упражнения - 20 мин
3. Игровые упражнения 3×3 - 25 мин
4. Силовые упражнения - 15 мин
5. Заминка - 10 мин

Задача №3. Разработать рекомендации по развитию физических качеств для разных возрастных групп:

- Дети 10-12 лет
- Подростки 13-16 лет
- Взрослые 17-25 лет

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в виде отчёта в рабочей тетради или в печатном виде.

Критерии оценки деятельности:

- «5» - работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно, рекомендации обоснованы
- «4» - работа выполнена с незначительными ошибками в подборе упражнений или методических указаний
- «3» - работа выполнена с грубыми ошибками в подборе упражнений или методических указаний

указаний

- «2» - работа не выполнена или выполнена с многочисленными грубыми ошибками

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Примечание: В заданиях 1-3 студентам предлагается заполнить таблицы и разработать рекомендации на основе изученного теоретического материала и предложенных образцов.

Практическое занятие 100. Техника нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) в волейболе.

Название практической работы: Техника нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) в волейболе.

Учебная цель: Систематизировать знания о технике нападения в волейболе, сформировать у студентов практические умения по обучению основным атакующим приемам, развить способность анализировать и корректировать технику выполнения упражнений.

Учебные задачи:

Изучить классификацию техники нападения в волейболе, включающую технику перемещений и технику владения мячом.

Освоить методику обучения основным приемам нападения: стойкам и перемещениям, подачам, передачам для нападающего удара, нападающим ударам.

Сформировать умения педагогического контроля и анализа выполнения технических приемов нападения.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

Демонстрировать правильную технику основных приемов нападения (подача, передача двумя руками сверху, прямой нападающий удар) с личной демонстрацией или в качестве модели для объяснения.

Применять подводящие и имитационные упражнения для обучения технике перемещений, подач, передач и нападающих ударов.

Организовывать парные и групповые упражнения для отработки тактических взаимодействий в нападении.

Анализировать технику выполнения упражнений обучающимися и находить способы коррекции типичных ошибок.

знать:

Классификацию техники нападения (технику перемещений и технику владения мячом).

Основные разновидности подач, передач, нападающих ударов и их технические особенности.

Критерии оценки техники выполнения приемов нападения.

Методическую последовательность обучения техническим приемам нападения.

Задачи практической работы:

Составить классификационную схему техники нападения в волейболе.

Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения прямому нападающему удару.

Провести педагогический анализ выполнения верхней прямой подачи с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций по их исправлению.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 176 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Фрагменты соревнований и учебные видео по технике нападения, демонстрация фаз нападающего удара .

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые изображения фаз нападающего удара, схема перемещений по зонам .

Электронный учебник по спортивным играм.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш, цветные карандаши) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Классификация техники нападения

Техника нападения в волейболе по целевому признаку подразделяется на два раздела :

А) Техника перемещений — действия, обеспечивающие своевременный выход к мячу и принятие оптимального исходного положения для выполнения атакующих приемов .

Способы перемещений	Характеристика
---------------------	----------------

Ходьба Обычная, приставным шагом (вправо, влево, вперед, назад). Выполняется мягко, «крадущимися» шагами, центр тяжести не поднимается вверх.

Бег Характеризуется стартовой стремительностью, малыми расстояниями, резкими изменениями направлений и моментальными остановками.

Скачок Широкий шаг с безопорной фазой. Сочетается с бегом, способствует быстрому перемещению вперед.

Стойки Основная (ноги на ширине плеч, одна впереди, вес тела равномерно распределен), низкая (полуприсед, вес на передней части опоры — для приема подач и игры в защите) .

Прыжок Толчком двумя ногами (с места и с разбега) и толчком одной ногой (при нападающем ударе с разбега) .

Б) Техника владения мячом — действия, непосредственно направленные на атакующие действия :

Группа приемов	Разновидности
----------------	---------------

Подачи Нижние: прямая, боковая. Верхние: прямая, боковая, планирующая, в прыжке .

Передачи Двумя руками сверху (стоя, с падением, в прыжке), двумя руками снизу (при игре в нападении — как элемент скидки) .

Нападающие удары По способу выполнения: прямой (лицом к сетке, удар в сагиттальной плоскости), боковой (под углом к сетке, удар сверху-сбоку). По направлению: по ходу разбега, с переводом (рукой или поворотом туловища) .

Перебивания Обманные удары (скидки) на технику передачи или нападающего удара

2. Фазовая структура технического приема

Каждый прием нападения состоит из трех фаз:

Подготовительная фаза: исходное положение (стойка), создающее оптимальные условия для выполнения приема.

Основная фаза: непосредственное взаимодействие с мячом (замах, удар, толчок).

Заключительная фаза: завершение движения (приземление, возвращение в стойку).

3. Методика обучения технике нападения

Процесс овладения техникой подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка и включает три этапа :

Этап	Методическая задача	Основные методы и приемы
------	---------------------	--------------------------

I. Ознакомление и начальное разучивание Создать общее представление о движении, овладеть основой техники. Показ, краткое объяснение, имитационные упражнения, пробные попытки. Изучение сложных приемов — по частям, простых — в целом.

II. Углубленное разучивание Детально изучить движение, исправить ошибки, сформировать умение. Расчлененный метод, подводящие упражнения, многократное повторение в упрощенных условиях, словесная коррекция.

III. Закрепление и совершенствование Достичь стабильности и автоматизма в выполнении, сформировать вариабельный навык. Повторный метод, усложнение условий, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод .

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Перечислите основные разделы техники нападения в волейболе. Что входит в технику перемещений, а что — в технику владения мячом?

В чем отличие прямой подачи от планирующей? Какова фазовая структура верхней прямой подачи?

Опишите технику выполнения прямого нападающего удара: из каких фаз он состоит и какова последовательность движений в каждой фазе?

Какие виды стоек применяются в волейболе и как они связаны с выполняемым приемом?

Каковы основные ошибки при выполнении передачи двумя руками сверху?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Классификационная):

Составьте развернутую классификационную схему техники нападения в волейболе в виде иерархической структуры.

Требования к выполнению:

Схема должна отражать два раздела: технику перемещений и технику владения мячом.

Техника владения мячом должна быть представлена всеми основными группами (подачи, передачи, нападающие удары, перебивания).

Для каждой группы укажите способы и разновидности.

Формат выполнения: письменно в тетради или на отдельном листе в виде блок-схемы с использованием условных обозначений (рамки, стрелки).

Задача №2 (Методическая):

Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения прямому нападающему удару на этапе углубленного разучивания.

Содержание ответа:

Укажите 4-5 подводящих упражнений в порядке возрастания сложности.

Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, цель (на что направлено).

В конце укажите, к какому основному упражнению (варианту выполнения нападающего удара) подводят данные упражнения.

Пример начала оформления (задание требует завершения):

№	Подводящее упражнение	Цель (что формирует)
---	-----------------------	----------------------

1. Бросок набивного мяча (медицинбола) из-за головы двумя руками в пол с отскоком в стену. Формирование правильного замаха и хлестообразного движения рук.

2.

Образец для 1-го упражнения: Имитация нападающего удара с резиновым эспандером в парах — формирование хлестообразного движения рук и согласованности движений.

Задача №3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения верхней прямой подачи учеником:

«Игрок стоит лицом к сетке. Подбрасывает мяч высоко перед собой. Замах выполняет прямой рукой назад. Удар по мячу производит напряженной кистью с резким движением вперед. При ударе локоть почти не сгибается. Мяч часто уходит в сетку или за пределы площадки. Приземление на прямые ноги.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения подачи.

Для каждой ошибки укажите причину ее возникновения и предложите методический прием исправления (конкретное упражнение или рекомендацию).

Заполните таблицу (задание требует завершения анализа):

Выявленная ошибка Вероятная причина Рекомендация по исправлению

1. Локоть при ударе не сгибается (удар прямой рукой)

2. Мяч уходит в сетку... ...

3.

Задача №4 (Аналитическая):

Волейболист при выполнении прямого нападающего удара постоянно попадает в блок соперника. Его разбег направлен строго на сетку, удар выполняется по ходу разбега, мяч после удара летит прямо, практически по вертикали к сетке.

Задание:

В чем, на ваш взгляд, заключается основная техническая проблема?

Какой способ нападающего удара (разновидность) поможет решить эту проблему?

Опишите, как изменится техника выполнения (разбег, замах, ударное движение) при использовании этого способа.

Предложите упражнение для отработки данного варианта нападающего удара.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы. Схемы и таблицы оформляются аккуратно, с использованием чертежных принадлежностей.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Классификационная схема составлена полно и логично. Подводящие упражнения подобраны методически грамотно, с соблюдением принципа постепенности. Педагогический анализ ошибок проведен глубоко, причины выявлены верно, рекомендации эффективны. Ответы аргументированы, терминология используется корректно.

«4» Имеются незначительные ошибки в построении схемы (пропущены некоторые разновидности) или в подборе упражнений (последовательность частично нарушена). В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения техники выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации техники (смешение разделов). Упражнения подобраны без учета методической последовательности. Педагогический анализ поверхностный, ошибки выявлены не полностью, рекомендации отсутствуют или неадекватны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание структуры техники нападения. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема. Терминология используется неверно.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 176 с.

Практическое занятие 101. Техника защиты (перемещения, прием мяча, блок) в волейболе.

Название практической работы: техника защиты (перемещения, прием мяча, блок) в волейболе.

Учебная цель: Систематизировать знания о технике защиты в волейболе, сформировать у студентов практические умения по обучению основным защитным действиям, развить способность анализировать и корректировать технику выполнения упражнений.

Учебные задачи:

Изучить классификацию техники защиты в волейболе, включающую технику перемещений, технику приема мяча и технику блокирования.

Освоить методику обучения основным приемам защиты: стойкам и перемещениям, приему мяча двумя руками снизу, приему мяча одной рукой в падении, одиночному и групповому блокированию.

Сформировать умения педагогического контроля и анализа выполнения технических приемов защиты.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

Демонстрировать правильную технику основных приемов защиты (прием мяча снизу, блокирование) с личной демонстрацией или в качестве модели для объяснения.

Применять подводящие и имитационные упражнения для обучения технике перемещений, приема мяча и блокирования.

Организовывать парные и групповые упражнения для отработки тактических взаимодействий в защите.

Анализировать технику выполнения упражнений обучающимися и находить способы коррекции типичных ошибок.

знать:

Классификацию техники защиты (технику перемещений, технику приема мяча, технику блокирования).

Основные разновидности приемов мяча и блокирования, их технические особенности.

Критерии оценки техники выполнения приемов защиты.

Методическую последовательность обучения техническим приемам защиты.

Задачи практической работы:

Составить классификационную схему техники защиты в волейболе.

Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу.

Провести педагогический анализ выполнения одиночного блокирования с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций по их исправлению.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 176 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Фрагменты соревнований и учебные видео по технике защиты, демонстрация фаз приема мяча и блокирования.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые изображения фаз приема мяча снизу, схемы перемещений защитников, схемы одиночного и группового блока.

Электронный учебник по спортивным играм.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш, цветные карандаши) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Классификация техники защиты

Техника защиты в волейболе по целевому признаку подразделяется на три раздела:

А) Техника перемещений — действия, обеспечивающие своевременный выход к мячу и принятие оптимального исходного положения для выполнения защитных приемов.

Способы перемещений Характеристика

Стойки Низкая стойка (полуприсед, вес на передней части опоры, плечи впереди коленей) — основная стойка защитника для приема подач и сложных мячей.

Приставные шаги Вправо, влево, вперед, назад. Выполняются мягко, без подскоков, центр тяжести не поднимается вверх.

Бег Характеризуется стартовой стремительностью, малыми расстояниями, резкими изменениями направлений.

Скачок Широкий шаг с безопорной фазой. Сочетается с бегом для быстрого перемещения на дальние расстояния.

Падения На бедро, на грудь, перекаты. Применяются для приема мячей, летящих далеко от игрока, с последующим быстрым вставанием.

Выпады Широкий шаг вперед-всторону для доставания мяча, летящего на небольшом расстоянии.

Б) Техника приема мяча — действия, направленные на отражение атакующих ударов соперника и прием подач.

Группа приемов Разновидности

Прием мяча двумя руками снизу Основной способ приема подач и нападающих ударов. Выполняется на уровне пояса, руки прямые, кисти сомкнуты.

Прием мяча одной рукой С падением, в выпаде, с перекатом. Применяется для

«доставания» мячей, летящих далеко от игрока.

Прием мяча сверху Двумя руками (стоя, с падением, с перекатом). Используется при слабых ударах и свечах.

Отбивание кулаком В безвыходных ситуациях, когда невозможно выполнить прием снизу или сверху.

В) Техника блокирования — действия, направленные на противодействие нападающему удару соперника.

Группа приемов Разновидности

Блокирование Одиночное: один игрок перекрывает направление удара нападающего. Групповое: два или три игрока совместно выпрыгивают для перекрытия большей площади. Подвижный: блокирующий перемещается вдоль сетки в зависимости от действий нападающего.

Фазы блокирования Подготовительная: выбор места, стойка (руки на уровне плеч, локти согнуты). Основная: выпрыгивание (толчок двумя ногами) и вынос рук над сеткой (кисти согнуты, пальцы расставлены). Заключительная: приземление (полусогнутые ноги, амортизация).

2. Методика обучения технике защиты

Этап Методическая задача Основные методы и приемы

I. Ознакомление и начальное разучивание Создать общее представление о движении, овладеть основой техники. Показ, краткое объяснение, имитационные упражнения (без мяча), пробные попытки в упрощенных условиях.

II. Углубленное разучивание Детально изучить движение, исправить ошибки, сформировать умение. Расчлененный метод, подводящие упражнения, многократное повторение с постепенным усложнением (изменение направления, силы, высоты мяча).

III. Закрепление и совершенствование Достичь стабильности и автоматизма, развить вариативность навыка. Повторный метод, усложнение условий (сильный удар, перемещение), игровой и соревновательный методы.

3. Типичные ошибки в технике защиты

Технический прием Типичные ошибки Способы исправления

Прием снизу Сгибание рук в локтях, удар предплечьями, а не кистями; несвоевременный выход на мяч; отсутствие сгибания ног. Выполнять прием с набивным мячом для фиксации прямых рук; упражнения на быстроту реакции (реагирование на броски из разных точек).

Блокирование Неправильный выбор места; преждевременный прыжок; разведенные пальцы («щурка»); приземление на прямые ноги. Имитация блока у стены; упражнения на определение траектории удара (реагирование на направление); прыжки с амортизацией.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Перечислите основные разделы техники защиты в волейболе. Что входит в технику перемещений, а что — в технику приема мяча?

Какова фазовая структура приема мяча двумя руками снизу? Какие ошибки наиболее часто встречаются при его выполнении?

Опишите технику одиночного блокирования: из каких фаз оно состоит и какова последовательность движений в каждой фазе?

Чем отличается групповое блокирование от одиночного? Каковы их тактические задачи?

Какие способы приемов мяча применяются в безвыходных ситуациях?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Классификационная):

Составьте развернутую классификационную схему техники защиты в волейболе в виде иерархической структуры.

Требования к выполнению:

Схема должна отражать три раздела: технику перемещений, технику приема мяча, технику блокирования.

Для каждого раздела укажите основные способы и разновидности выполнения.

Формат выполнения: письменно в тетради или на отдельном листе в виде блок-схемы с использованием условных обозначений (рамки, стрелки).

Задача №2 (Методическая):

Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу на этапе углубленного разучивания.

Содержание ответа:

Укажите 4-5 подводящих упражнений в порядке возрастания сложности.

Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, цель (на что направлено).

В конце укажите, к какому основному упражнению (варианту выполнения приема) подводят данные упражнения.

Пример оформления:

№ Подводящее упражнение Цель (что формирует)

1. Имитация приема мяча снизу с фиксацией рук — кисти сомкнуты, локти выпрямлены, выполняется сгибание-разгибание ног. Формирование правильного исходного положения и согласованности движений рук и ног.

2.

Задача №3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения одиночного блокирования учеником:

«Игрок стоит у сетки, руки опущены вниз. Нападающий соперника начинает разбег. Блокирующий подпрыгивает на месте, почти одновременно с ударом нападающего. Руки выносит над сеткой прямыми, пальцы не согнуты и плотно прижаты друг к другу. После касания мяча приземляется на прямые ноги, часто теряет равновесие.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения блокирования.

Для каждой ошибки укажите причину ее возникновения и предложите методический прием исправления (конкретное упражнение или рекомендацию).

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка Вероятная причина Рекомендация по исправлению

1.

2.

3.

Задача №4 (Тактико-аналитическая):

Волейбольная команда постоянно проигрывает очки на приеме подач соперника. Защитник в зоне 5 принимает мяч на себя, но часто мяч после приема уходит высоко (свеча), что позволяет сопернику легко атаковать.

Задание:

В чем, на ваш взгляд, заключается основная техническая проблема игрока?

Какие методические приемы вы предложите для исправления этой ситуации?

Предложите комплекс упражнений (3-4 упражнения) для тренировки стабильного приема подач с точным направлением мяча связующему игроку.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы. Схемы и таблицы оформляются аккуратно, с использованием чертежных принадлежностей.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Классификационная схема составлена полно и логично. Подводящие упражнения подобраны методически грамотно, с соблюдением принципа постепенности. Педагогический анализ ошибок проведен глубоко, причины выявлены верно, рекомендации

эффективны. Тактическая задача решена аргументированно, ответы обоснованы, терминология используется корректно.

«4» Имеются незначительные ошибки в построении схемы (пропущены некоторые разновидности) или в подборе упражнений (последовательность частично нарушена). В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения техники выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации техники защиты (смещение разделов). Упражнения подобраны без учета методической последовательности. Педагогический анализ поверхностный, ошибки выявлены не полностью, рекомендации отсутствуют или неадекватны.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание структуры техники защиты. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема. Терминология используется неверно.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 176 с.

Официальные правила игры в волейбол (актуальная редакция FIVB).

Практическое занятие 102. Стойки. Перемещения. Падения.

Название практической работы: Стойки. Перемещения. Падения.

Учебная цель: Сформировать у студентов практические умения и методические навыки по обучению основным способам перемещений, стойкам и падениям как базовым элементам техники игры в волейбол, обеспечивающим эффективность выполнения технических приемов.

Учебные задачи:

Изучить классификацию и биомеханические особенности стоек, способов перемещений и падений в волейболе.

Освоить методику обучения стойкам, перемещениям и падениям в их взаимосвязи с техническими приемами нападения и защиты.

Сформировать умения педагогического контроля и анализа выполнения базовых двигательных действий.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

Демонстрировать правильную технику выполнения основных стоек (высокой, средней, низкой), способов перемещений (приставные шаги, бег, скачок, выпад) и падений (на бедро, на грудь, перекаты).

Применять подводящие и имитационные упражнения для обучения стойкам, перемещениям и падениям.

Организовывать парные и групповые упражнения для отработки перемещений и падений в игровых условиях.

Анализировать технику выполнения упражнений обучающимися и находить способы коррекции типичных ошибок.

знать:

Классификацию стоек, перемещений и падений, их технические особенности и назначение.

Биомеханические основы выполнения перемещений и падений (центр тяжести, площадь опоры, амортизация).

Методическую последовательность обучения стойкам, перемещениям и падениям.

Правила безопасности при выполнении падений.

Задачи практической работы:

Составить классификационную схему стоек, перемещений и падений в волейболе.

Разработать комплекс упражнений для обучения перемещениям приставными шагами.

Провести педагогический анализ выполнения падения на бедро с выявлением ошибок и разработкой рекомендаций по их исправлению.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

Учебно-методическая литература:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 176 с.

Технические средства обучения: Мультимедийный проектор, ноутбук.

Видеоматериалы: Учебные видео по технике перемещений и падений, демонстрация фаз падений в замедленном воспроизведении.

Фотоматериалы и схемы: Пошаговые изображения фаз стоек, перемещений и падений, схемы перемещений по зонам площадки.

Инвентарь (для демонстрации): Волейбольные мячи, гимнастические маты.

Электронный учебник по спортивным играм.

Рабочая тетрадь (в клетку) или тетрадь для выполнения практических работ.

Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем и таблиц.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

1. Классификация и характеристика стоек

Стойка — это исходное положение игрока, обеспечивающее готовность к выполнению технического приема. От правильной стойки зависят быстрота реакции, своевременность перемещения и эффективность игрового действия.

Вид стойки	Характеристика	Применение
Высокая стойка	Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки согнуты перед грудью. Центр тяжести незначительно смещен вниз.	При выполнении подач, передач в нападении, при игре у сетки (блокирование).
Средняя стойка	Ноги на ширине плеч, одна впереди (разноименная с сильной рукой), колени согнуты до угла ~130-140°, туловище слегка наклонено вперед, руки перед собой. Центр тяжести смещен на переднюю часть стоп.	Универсальная стойка для ожидания подачи, для игры в защите на средних дистанциях.

Низкая стойка Ноги широко расставлены, сильно согнуты в коленях (угол $\sim 90-110^\circ$), туловище наклонено вперед, плечи впереди коленей, руки опущены или вынесены вперед-вниз. Центр тяжести максимально опущен. Для приема подач и нападающих ударов, для игры в защите (особенно либеро).

2. Классификация и характеристика перемещений

Перемещения — это способы передвижения игрока по площадке для выхода к мячу или занятия оптимальной позиции.

Способ перемещения	Характеристика	Применение
--------------------	----------------	------------

Ходьба	Обычная, приставным шагом. Центр тяжести не поднимается вверх. Шаги мягкие, «крадущиеся».	Для незначительных передвижений, корректировки позиции.
--------	---	---

Бег	Характеризуется стартовой стремительностью, малыми расстояниями, резкими изменениями направлений и моментальными остановками.	Для быстрого перемещения к мячу при приеме или для разбега при нападающем ударе.
-----	---	--

Приставные шаги	Ноги не скрещиваются, шаг начинается с ноги, ближайшей к направлению движения, вторая нога подставляется. Центр тяжести сохраняется на низком уровне.	Основной способ перемещения в защите вдоль сетки или в зоне приема.
-----------------	---	---

Скачок	Широкий шаг с безопорной фазой (отталкивание и полет).	Для быстрого перемещения на дальние расстояния (например, из зоны 6 в зону 1).
--------	--	--

Выпад	Широкий шаг вперед или в сторону с глубоким сгибанием опорной ноги.	Для «доставания» мяча, летящего на небольшом расстоянии от игрока.
-------	---	--

Прыжок	Толчком двумя ногами (с места и с разбега) или одной ногой.	Для блокирования, нападающего удара, передачи в прыжке.
--------	---	---

3. Классификация и характеристика падений

Падения — это способы приземления после потери равновесия, используемые для приема сложных мячей, летящих далеко от игрока. Они являются неотъемлемой частью защитных действий в современном волейболе.

Вид падения	Характеристика	Применение
-------------	----------------	------------

Падение на бедро	После выпада игрок опускается на бедро и ягодицу, затем перекачивается на спину. Страховка рукой сбоку.	При приеме мячей, летящих в сторону (вправо или влево) на уровне пояса и ниже.
------------------	---	--

Падение на грудь	Игрок «ныряет» вперед-вниз, приземляясь на грудь и живот, руки вынесены вперед для приема мяча.	При приеме мячей, летящих вперед-вниз («укороченных»), когда игрок должен достать мяч у самой площадки.
------------------	---	---

Перекаты	После падения игрок выполняет перекат через плечо или спину для быстрого вставания и продолжения игры.	Для сохранения игровой позиции и быстрого восстановления после падения.
----------	--	---

Кувырок	После приема мяча игрок выполняет кувырок вперед для смягчения падения и быстрого вставания.	Используется в отдельных случаях, чаще в спортивных играх с паркетным покрытием (в волейболе на песке или в зале — реже).
---------	--	---

Правила безопасности при обучении падениям:

Обучение начинается на гимнастических матах.

Движения осваиваются сначала в медленном темпе, затем темп постепенно увеличивается.

При падении назад необходимо группироваться (прижимать подбородок к груди), чтобы избежать удара затылком.

При падении вперед — руки должны быть вынесены вперед для амортизации (кисти согнуты, локти чуть согнуты).

Запрещается падать на прямые руки (опасность травмы локтевых и лучезапястных суставов).

4. Методика обучения стойкам, перемещениям и падениям

Этап	Методическая задача	Основные методы и приемы
------	---------------------	--------------------------

I. Ознакомление и начальное разучивание	Создать общее представление о движении,	
---	---	--

овладеть основной техникой. Показ, краткое объяснение, имитационные упражнения (без мяча), отработка на месте, выполнение по команде.

II. Углубленное разучивание Детально изучить движение, исправить ошибки, сформировать умение. Расчлененный метод, подводящие упражнения, многократное повторение с постепенным усложнением (изменение направления, скорости, добавление мяча).

III. Закрепление и совершенствование Достичь стабильности и автоматизма, развить вариативность навыка. Повторный метод, игровой и соревновательный методы, выполнение перемещений в сочетании с техническими приемами (прием мяча, блокирование), двусторонняя игра.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

Какие виды стоек применяются в волейболе и как они связаны с выполняемыми техническими приемами?

Перечислите основные способы перемещений в волейболе. В каких игровых ситуациях применяется каждый из них?

Какие виды падений используются в волейболе? Каковы их технические особенности?

Какие правила безопасности необходимо соблюдать при обучении падениям?

Как изменяется положение центра тяжести при переходе из высокой стойки в низкую?

Задания для практического занятия:

Задача №1 (Классификационная):

Составьте развернутую классификационную схему «Базовые двигательные действия волейболиста» в виде иерархической структуры.

Требования к выполнению:

Схема должна отражать три раздела: стойки, перемещения, падения.

Для каждого раздела укажите основные разновидности и их назначение.

Формат выполнения: письменно в тетради или на отдельном листе в виде блок-схемы с использованием условных обозначений (рамки, стрелки).

Задача №2 (Методическая):

Разработайте комплекс упражнений для обучения перемещениям приставными шагами в сочетании с игровыми действиями.

Содержание ответа:

Укажите 4-5 упражнений в порядке возрастания сложности (от простого к сложному).

Для каждого упражнения опишите: исходное положение, выполнение, цель (на что направлено).

Укажите, на какой этап обучения рассчитано каждое упражнение (ознакомление, разучивание, закрепление).

Пример оформления:

№	Упражнение	Этап обучения	Цель
1.	Стойка в низком приседе, перемещение приставными шагами вдоль линии площадки по команде преподавателя (вправо, влево).	Ознакомление	Научить сохранять низкую стойку при перемещении.

2.

Задача №3 (Педагогический анализ):

Перед вами описание выполнения падения на бедро учеником:

«Игрок находится в низкой стойке. Выполняет выпад в сторону, пытаясь достать мяч. После выпада резко опускается на прямую опорную ногу, ударяясь коленом об пол. Руки вытянуты вперед, но не успевают сгруппироваться для страховки. После приземления не может быстро встать, так как опирается на прямую руку.»

Задание:

Проанализируйте описание и выявите ошибки в технике выполнения падения.

Для каждой ошибки укажите причину ее возникновения и предложите методический прием исправления (конкретное упражнение или рекомендацию).

Заполните таблицу:

Выявленная ошибка	Вероятная причина	Рекомендация по исправлению
1. ...	...	...
2. ...	...	...
3. ...	...	...

Задача №4 (Ситуационная):

На тренировке юных волейболистов (12-13 лет) преподаватель заметил, что при выполнении перемещений в низкой стойке игроки часто «встают» (поднимают центр тяжести) во время движения, что приводит к потере времени и эффективности при приеме мяча.

Задание:

В чем причина возникновения этой ошибки с точки зрения биомеханики?

Какие методические приемы вы предложите для формирования устойчивого навыка передвижения в низкой стойке?

Предложите 3 упражнения (игровой или соревновательной направленности) для коррекции этой ошибки.

Задача №5 (Схематическая):

Начертите схему перемещений защитника в зоне 6 при приеме подачи в зависимости от направления полета мяча (слева, справа, по центру).

Требования к выполнению:

Схема (вид сверху на площадку) должна показывать: исходную позицию игрока, направление его перемещения приставными шагами, местоположение связующего игрока.

Используйте условные обозначения: стрелки — перемещение игрока, пунктир — траектория мяча, круги — позиции игроков.

Формат выполнения: чертеж на отдельном листе или в тетради с использованием линейки и цветных карандашей.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ. Ответы на все задачи должны быть письменно обоснованы. Схемы и таблицы оформляются аккуратно, с использованием чертежных принадлежностей.

Критерии оценки деятельности

Оценка Критерий

«5» Классификационная схема составлена полно и логично. Комплексы упражнений подобраны методически грамотно, с соблюдением принципа постепенности. Педагогический анализ ошибок проведен глубоко, причины выявлены верно, рекомендации эффективны. Схема перемещений выполнена с соблюдением требований, условные обозначения использованы корректно. Ответы обоснованы, терминология используется правильно.

«4» Имеются незначительные ошибки в построении схемы (пропущены некоторые разновидности) или в подборе упражнений (последовательность частично нарушена). В анализе ошибок есть неточности, но основные нарушения техники выявлены верно. Задания выполнены в полном объеме.

«3» Допущены грубые ошибки в классификации базовых двигательных действий. Упражнения подобраны без учета методической последовательности. Педагогический анализ поверхностный, ошибки выявлены не полностью, рекомендации отсутствуют или неадекватны. Схема выполнена с ошибками.

«2» Работа выполнена с многочисленными грубыми ошибками, отсутствует понимание взаимосвязи стоек, перемещений и падений с техникой игры в волейбол. Задания выполнены менее чем на 50% от общего объема. Терминология используется неверно.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313

с.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Железняк, Ю. Д. Волейбол: методика обучения и игры: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. М. Портнов. — М.: Спорт, 2022. — 224 с.

Нестеровский, Д. И. Волейбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для учреждений среднего профессионального образования. — М.: Издательский центр «Академия», 2021. — 176 с.

Официальные правила игры в волейбол (актуальная редакция FIVB).

Практическое занятие 103. Название практической работы: «Передача мяча сверху двумя руками».

Учебная цель: освоить методику развития специальных физических качеств, необходимых для эффективного выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

Учебные задачи:

1. Знать мышечные группы и физические качества, задействованные при выполнении передачи сверху.
2. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств, специфичных для передачи сверху.
3. Освоить методику обучения и развития физических качеств через специализированные упражнения.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Подбирать и использовать упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения передачи сверху.
- Проводить подготовительную часть тренировки, направленную на развитие специальных качеств для передач.

Студент должен знать:

- Анатомо-физиологические основы выполнения передачи сверху.
- Методику развития специальных физических качеств для данного приема.

Задачи практической работы:

1. Проанализировать биомеханику передачи сверху и определить ключевые физические качества.
2. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений.
3. Разработать методические рекомендации по развитию качеств.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература (указанные ранее учебники).
2. Волейбольные мячи, набивные мячи (1 кг).
3. Стенка для отработки передач.
4. Резиновые амортизаторы.
5. Рабочие тетради.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Биомеханика и задействованные физические качества:

- **Сила ног:** Плавное разгибание ног обеспечивает общее движение вверх.
- **Взрывная сила пальцев и кистей:** Мягкое, но упругое и быстрое выпрямление пальцев и кистей для точного и своевременного воздействия на мяч.
- **Координация и ловкость:** Согласованная работа ног, туловища и рук для точного выхода под мяч и его обработки.

• **Гибкость лучезапястных суставов и пальцев:** Для правильного и безболезненного принятия мяча на пальцы.

Вопросы для закрепления теоретического материала:

1. Назовите основные фазы выполнения передачи сверху двумя руками.
2. Какие мышечные группы являются ведущими при выполнении приема?
3. Почему важна именно взрывная, а не просто абсолютная сила пальцев?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 5 упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств для передачи сверху. Оформить в виде таблицы.

п/п	Название упражнения	Цель (какое качество развивает)	Дозировка и методические указания
	Сжимание теннисного мяча	Взрывная сила мышц кисти и пальцев	3 подхода по 15-20 быстрых сжиманий каждой рукой. Акцент на скорость и резкость движения.
	Передачи набивного мяча (1 кг) о стену	Сила пальцев, кистей и предплечий	2 подхода по 10-12 раз. Следить за правильной формой "ковшика" при приеме мяча.
	Имитация передачи с резиновым амортизатором	Сила и выносливость мышц, участвующих в финальном движении	3 подхода по 12-15 раз. Амортизатор закреплен на кистях, создает сопротивление при выпрямлении рук.
	Передачи сверху после перемещения	Специальная выносливость и координация в условиях утомления	Перемещение приставными шагами от сетки к лицевой линии и обратно, выполняя передачу у стены. 3-4 подхода.
	Передачи в парах с заданием	Ловкость и быстрота реакции	Один партнер произвольно меняет направление и траекторию передач, второй должен точно вернуть мяч. 2-3 минуты, затем смена.

Задача №2. Разработать план-конспект подготовительной части тренировки (15 минут) для группы начинающих, направленной на развитие физических качеств для передачи сверху.

• **Пример:**

1. **Общеразвивающие упражнения (7 мин):** Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Наклоны, повороты туловища. Приседания.
2. **Специально-подготовительные упражнения (8 мин):**
 - Упражнение 1 из таблицы (с теннисным мячом) – 2 мин.
 - Имитация передачи сверху на месте, обращая внимание на работу ног и выпрямление рук – 3 мин.
 - Передача мяча над собой в высокой траектории, акцент на мягкую и своевременную работу пальцев – 3 мин.

Задача №3. Составить глоссарий из 5-7 ключевых терминов, связанных с техникой и развитием качеств для передачи сверху (например: "ковшик", "взрывное усилие", "амортизация", "кистевое движение", "координация "ноги-руки").

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (комплекс упражнений, план-конспект и глоссарий) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – комплекс упражнений составлен методически грамотно, упражнения адекватно подобраны для развития специфических качеств, план-конспект логичен и соответствует цели, терминология использована верно.
- «4» – в работе допущены незначительные ошибки в подборе упражнений или составлении плана.
- «3» – в работе допущены грубые ошибки, показывающие непонимание специфики развития физических качеств для данного приема.
- «2» – работа не выполнена или выполнена неверно.

Список рекомендуемой литературы:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Практическое занятие 103. Передача мяча сверху двумя руками.

Название практической работы: «Передача мяча сверху двумя руками» в волейболе.

Учебная цель: освоить методику развития специальных физических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение передачи мяча сверху двумя руками.

Учебные задачи:

1. Знать биомеханические особенности и мышечные группы, участвующие в выполнении передачи сверху.
2. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств, специфичных для передачи сверху.
3. Освоить методику обучения и развития физических качеств через специализированные упражнения.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Подбирать и использовать упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения передачи сверху.
- Проводить подготовительную часть тренировки, направленную на развитие специальных качеств для передач.

Студент должен знать:

- Анатомо-физиологические основы выполнения передачи сверху.
- Методику развития специальных физических качеств для данного приема.

Задачи практической работы:

1. Проанализировать биомеханику передачи сверху и определить ключевые физические качества.
2. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений.
3. Разработать методические рекомендации по развитию качеств.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. —

Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

2. Волейбольные мячи, набивные мячи (1 кг).
3. Стенка для отработки передач.
4. Резиновые амортизаторы.
5. Рабочие тетради.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Биомеханика и задействованные физические качества:

- **Сила ног:** Плавное разгибание ног обеспечивает общее движение вверх.
- **Взрывная сила пальцев и кистей:** Мягкое, но упругое и быстрое выпрямление пальцев и кистей для точного и своевременного воздействия на мяч.
- **Координация и ловкость:** Согласованная работа ног, туловища и рук для точного выхода под мяч и его обработки.
- **Гибкость лучезапястных суставов и пальцев:** Для правильного и безболезненного принятия мяча на пальцы.

Вопросы для закрепления теоретического материала:

1. Назовите основные фазы выполнения передачи сверху двумя руками.
2. Какие мышечные группы являются ведущими при выполнении приема?
3. Почему важна именно взрывная, а не просто абсолютная сила пальцев?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 5 упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств для передачи сверху. Оформить в виде таблицы.

п/п	Название упражнения	Цель (какое качество развивает)	Дозировка и методические указания
	Сжимание теннисного мяча	Взрывная сила мышц кисти и пальцев	3 подхода по 15-20 быстрых сжиманий каждой рукой. Акцент на скорость и резкость движения.
	Передачи набивного мяча (1 кг) о стену	Сила пальцев, кистей и предплечий	2 подхода по 10-12 раз. Следить за правильной формой "ковшика" при приеме мяча.
	Имитация передачи с резиновым амортизатором	Сила и выносливость мышц, участвующих в финальном движении	3 подхода по 12-15 раз. Амортизатор закреплен на кистях, создает сопротивление при выпрямлении рук.
	Передачи сверху после перемещения	Специальная выносливость и координация в условиях утомления	Перемещение приставными шагами от сетки к лицевой линии и обратно, выполняя передачу у стены. 3-4 подхода.
	Передачи в парах с заданием	Ловкость и быстрота реакции	Один партнер произвольно меняет направление и траекторию передач, второй должен точно вернуть мяч. 2-3 минуты, затем смена.

Задача №2. Разработать план-конспект подготовительной части тренировки (15 минут) для группы начинающих, направленной на развитие физических качеств для передачи сверху.

• **Пример:**

1. **Общеразвивающие упражнения (7 мин):** Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Наклоны, повороты туловища. Приседания.

2. **Специально-подготовительные упражнения (8 мин):**

- Упражнение 1 из таблицы (с теннисным мячом) – 2 мин.
- Имитация передачи сверху на месте, обращая внимание на работу ног и выпрямление рук – 3 мин.
- Передача мяча над собой в высокой траектории, акцент на мягкую и своевременную работу пальцев – 3 мин.

Задача №3. Составить глоссарий из 5-7 ключевых терминов, связанных с техникой и развитием качеств для передачи сверху (например: "ковшик", "взрывное усилие", "амортизация", "кистевое движение", "координация "ноги-руки").

Форма контроля выполнения практических работ: Выполненная работа (комплекс упражнений, план-конспект и глоссарий) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – комплекс упражнений составлен методически грамотно, упражнения адекватно подобраны для развития специфических качеств, план-конспект логичен и соответствует цели, терминология использована верно.
- «4» – в работе допущены незначительные ошибки в подборе упражнений или составлении плана.
- «3» – в работе допущены грубые ошибки, показывающие непонимание специфики развития физических качеств для данного приема.
- «2» – работа не выполнена или выполнена неверно.

Список рекомендуемой литературы:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Практическое занятие 104. Приём мяча снизу двумя руками.

Название практической работы: Освоение и совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.

Учебная цель: Освоить кинематическую структуру и методику обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе.

Учебные задачи:

1. Знать технику выполнения приема мяча снизу двумя руками и ее методическое обеспечение.
2. Уметь правильно выполнять и использовать методику обучения приему снизу.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Проводить подготовительную и основную часть урока, направленную на обучение приему мяча снизу.
- Использовать различные методы и методические приемы для освоения и коррекции техники приема снизу.

Студент должен знать:

- Методику последовательного обучения технике приема мяча снизу двумя руками.
- Основы техники, типичные ошибки и пути их исправления.

Задачи практической работы:

1. Объяснить технику выполнения приема мяча снизу двумя руками по фазам.
2. Подобрать комплексы подготовительных, подводящих и основных упражнений для обучения приему снизу.

3. Определить методические приемы для профилактики и исправления типичных ошибок.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).
3. Видеоматериалы, фотоматериалы (демонстрация техники приема снизу, типичные ошибки).
4. Рабочая тетрадь (в клетку).
5. Образцы документов (Конспекты уроков по технике приема мяча).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем.
7. **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, набивные мячи, подвесные мячи, тренировочные стенки.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Прием мяча снизу двумя руками — основной способ приема подач и атакующих ударов в волейболе.

Фазы техники приема мяча снизу двумя руками:

1. **Подготовительная фаза:**
 - **Исходное положение:** Игрок занимает устойчивую позицию в основной стойке.
 - **Выход к мячу:** Быстрое перемещение (часто приставными шагами или выпадом) для выхода под траекторию полета мяча.
 - **Замах:** Руки выносятся вперед-вниз, слегка согнуты в локтях. Кисти соединены вместе («кимвальный» замок, «ладошки в замок»).
2. **Основная фаза (ударное движение):**
 - **Встреча с мячом:** Мяч встречается на уровне бедер, выпрямляющимися ногами и одновременным движением плеч вперед-вверх. Руки прямые в локтевых суставах.
 - **Площадь касания:** Удар приходится на предплечья ближе к кистям («платформа»).
 - **Сопровождение:** После касания выполняется плавное сопроводительное движение в направлении цели передачи.
3. **Завершающая фаза:**
 - Принятие исходного положения для следующего действия.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Опишите правильное положение рук и кистей при приеме мяча снизу.
2. На каком уровне относительно туловища должен происходить контакт с мячом?
3. Каков вклад работы ног в точность приема мяча снизу?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 3-4 упражнений для обучения и совершенствования приема мяча снизу двумя руками. Оформить в виде таблицы.

Этап обучения	Упражнения	Методические указания и типичные ошибки
Подготовительные упражнения	1. Имитация приема снизу без мяча перед	Следить за соединением кистей. Ошибка: скрещенные кисти

Этап обучения	Упражнения	Методические указания и типичные ошибки
	зеркалом. 2. Прием набивного мяча (1 кг), брошенного партнером. 3. Прием мяча, отскочившего от стены.	(«ножницы»).
Подводящие упражнения	1. Прием мяча, подвешенного на шнуре (оттягивание «платформой») 2. Прием мяча, наброшенного партнером с близкого расстояния (4-5 м). 3. Прием сверху в стену, прием отскока снизу.	<i>Акцентировать работу ног. Ошибка: игра только руками.</i>
Основные упражнения	1. Прием подачи в зонах 1, 6, 5. 2. Прием атакующего удара через сетку. 3. Упражнение «3 на 3» с задачей приема подачи.	<i>Контролировать траекторию полета мяча после приема. Ошибка: посыл мяча за пределы площадки.</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради (с помощью линейки и карандаша) схемы для организации упражнений.

1. **Схема №1: «Прием наброшенного мяча в треугольнике».**

○ *Задание:* Нарисовать трех игроков (А, Б, В), расположенных в треугольнике. Стрелками показать движение мяча: от игрока А (набрасывающий) к игроку Б (принимающий снизу), от Б к В, от В к А. Указать дистанции между игроками (5-6 м).

2. **Схема №2: «Зоны приема подачи».**

○ *Задание:* Изобразить волейбольную площадку. Разделить зоны приема 1, 6, 5 на секторы и обозначить целевые траектории для точного приема на связующего (в зону 3 или 2).

Задача №3. Составить глоссарий из 8-10 основных терминов по теме (например: прием снизу, «платформа», «кимвальный замок», зоны приема, траектория, амортизация, сопровождение мяча, точность приема, стабильность).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно с учетом этапов обучения, схемы изображены верно и аккуратно, нет ошибок в терминологии.

- «4» – работа выполнена полностью, допущены незначительные ошибки в описании упражнений или неточности в схемах/терминологии.

- «3» – работа выполнена, но допущены грубые ошибки в подборе упражнений, изображении схем или в терминологии.

- «2» – работа выполнена не полностью или с многочисленными грубыми ошибками.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 105. Передача мяча сверху двумя руками.

Название практической работы: «Передача мяча сверху двумя руками» в волейболе.

Учебная цель: освоить методику развития специальных физических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение передачи мяча сверху двумя руками.

Учебные задачи:

4. Знать биомеханические особенности и мышечные группы, участвующие в выполнении передачи сверху.
5. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств, специфичных для передачи сверху.
6. Освоить методику обучения и развития физических качеств через специализированные упражнения.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Подбирать и использовать упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения передачи сверху.
- Проводить подготовительную часть тренировки, направленную на развитие специальных качеств для передач.

Студент должен знать:

- Анатомо-физиологические основы выполнения передачи сверху.
- Методику развития специальных физических качеств для данного приема.

Задачи практической работы:

4. Проанализировать биомеханику передачи сверху и определить ключевые физические качества.
5. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений.
6. Разработать методические рекомендации по развитию качеств.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

6. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
7. Волейбольные мячи, набивные мячи (1 кг).
8. Стенка для отработки передач.
9. Резиновые амортизаторы.
10. Рабочие тетради.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Биомеханика и задействованные физические качества:

- **Сила ног:** Плавное разгибание ног обеспечивает общее движение вверх.
- **Взрывная сила пальцев и кистей:** Мягкое, но упругое и быстрое выпрямление пальцев и кистей для точного и своевременного воздействия на мяч.
- **Координация и ловкость:** Согласованная работа ног, туловища и рук для точного выхода под мяч и его обработки.
- **Гибкость лучезапястных суставов и пальцев:** Для правильного и безболезненного принятия мяча на пальцы.

Вопросы для закрепления теоретического материала:

4. Назовите основные фазы выполнения передачи сверху двумя руками.
5. Какие мышечные группы являются ведущими при выполнении приема?
6. Почему важна именно взрывная, а не просто абсолютная сила пальцев?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 5 упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств для передачи сверху. Оформить в виде таблицы.

п/п	Название упражнения	Цель (какое качество развивает)	Дозировка и методические указания
	Сжимание теннисного мяча	Взрывная сила мышц кисти и пальцев	3 подхода по 15-20 быстрых сжиманий каждой рукой. Акцент на скорость и резкость движения.
	Передачи набивного мяча (1 кг) о стену	Сила пальцев, кистей и предплечий	2 подхода по 10-12 раз. Следить за правильной формой "ковшика" при приеме мяча.
	Имитация передачи с резиновым амортизатором	Сила и выносливость мышц, участвующих в финальном движении	3 подхода по 12-15 раз. Амортизатор закреплен на кистях, создает сопротивление при выпрямлении рук.
	Передачи сверху после перемещения	Специальная выносливость и координация в условиях утомления	Перемещение приставными шагами от сетки к лицевой линии и обратно, выполняя передачу у стены. 3-4 подхода.
	Передачи в парах с заданием	Ловкость и быстрота реакции	Один партнер произвольно меняет направление и траекторию передач, второй должен точно вернуть мяч. 2-3 минуты, затем смена.

Задача №2. Разработать план-конспект подготовительной части тренировки (15 минут) для группы начинающих, направленной на развитие физических качеств для передачи сверху.

• Пример:

1. **Общеразвивающие упражнения (7 мин):** Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Наклоны, повороты туловища. Приседания.
2. **Специально-подготовительные упражнения (8 мин):**
 - Упражнение 1 из таблицы (с теннисным мячом) – 2 мин.

- Имитация передачи сверху на месте, обращая внимание на работу ног и выпрямление рук – 3 мин.
- Передача мяча над собой в высокой траектории, акцент на мягкую и своевременную работу пальцев – 3 мин.

Задача №3. Составить глоссарий из 5-7 ключевых терминов, связанных с техникой и развитием качеств для передачи сверху (например: "ковшик", "взрывное усилие", "амортизация", "кистевое движение", "координация "ноги-руки").

Форма контроля выполнения практических работ: Выполненная работа (комплекс упражнений, план-конспект и глоссарий) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – комплекс упражнений составлен методически грамотно, упражнения адекватно подобраны для развития специфических качеств, план-конспект логичен и соответствует цели, терминология использована верно.

- «4» – в работе допущены незначительные ошибки в подборе упражнений или составлении плана.

- «3» – в работе допущены грубые ошибки, показывающие непонимание специфики развития физических качеств для данного приема.

- «2» – работа не выполнена или выполнена неверно.

Список рекомендуемой литературы:

3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

Практическое занятие 106. Подача мяча верхняя прямая.

Название практической работы: Освоение и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.

Учебная цель: Освоить кинематическую структуру и методику обучения верхней прямой подачи мяча в волейболе.

Учебные задачи:

1. Знать технику выполнения верхней прямой подачи и ее методическое обеспечение.

2. Уметь правильно выполнять и использовать методику обучения верхней прямой подаче.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Проводить подготовительную и основную часть урока, направленную на обучение верхней прямой подаче.

- Использовать различные методы и методические приемы для освоения и коррекции техники подачи.

Студент должен знать:

- Методику последовательного обучения технике верхней прямой подачи мяча.

- Основы техники, типичные ошибки и пути их исправления.

Задачи практической работы:

1. Объяснить технику выполнения верхней прямой подачи по фазам.

2. Подобрать комплексы подготовительных, подводящих и основных упражнений для обучения верхней прямой подаче.

3. Определить методические приемы для профилактики и исправления типичных ошибок.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:

○ Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

○ Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).
3. Видеоматериалы, фотоматериалы (демонстрация техники подачи, типичные ошибки).
4. Рабочая тетрадь (в клетку).
5. Образцы документов (Конспекты уроков по технике подачи).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем.
7. **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, тренировочные стенки, подвесные мячи.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Верхняя прямая подача — один из основных атакующих элементов в современном волейболе, позволяющий сразу выигрывать очко.

Фазы техники верхней прямой подачи:

1. **Подготовительная фаза:**
 - **Исходное положение:** Стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч (левая впереди если правша), мяч на левой руке на уровне пояса.
 - **Подбрасывание мяча:** Плавное подбрасывание мяча на высоту 1-1,5 м над плечом ударной руки. Мяч не должен иметь вращения.
 - **Замах:** Одновременно с подбрасыванием выполняется замах ударной рукой назад, туловище слегка прогибается.
2. **Основная фаза (ударное движение):**
 - **Удар по мячу:** Резкое маховое движение ударной рукой вперед-вверх. Удар выполняется напряженной ладонью в высшей точке над плечом.
 - **Работа тела:** Одновременно с ударом выполняется перенос веса тела с задней ноги на переднюю.
3. **Завершающая фаза:**
 - **Сопровождение:** После удара рука продолжает движение в направлении подачи.
 - **Выход на площадку:** Быстрый вход на площадку для продолжения игры.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Опишите технику подбрасывания мяча при верхней прямой подаче.
2. В какой точке выполняется удар по мячу?
3. Какие типичные ошибки встречаются при выполнении верхней прямой подачи?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 3-4 упражнений для обучения и совершенствования верхней прямой подачи. Оформить в виде таблицы.

Этап обучения	Упражнения	Методические указания и типичные ошибки
Подготовительные упражнения	1. Имитация подачи без мяча. 2. Подбрасывание мяча с фиксацией правильной траектории. 3. Удары по	<i>Следить за высотой подбрасывания. Ошибка: слишком высокое/низкое подбрасывание.</i>

Этап обучения	Упражнения	Методические указания и типичные ошибки
	неподвижному мячу (мяч в держателе).	
Подводящие упражнения	1. Подача через сетку с укороченного расстояния (4-5 м). 2. Подача в стену с отметкой оптимальной высоты удара. 3. Подача по мишеням в разных зонах площадки.	<i>Контролировать точку удара. Ошибка: удар не в высшей точке.</i>
Основные упражнения	1. Серийные подачи из-за лицевой линии. 2. Поддачи на точность в заданные зоны. 3. Поддачи после физической нагрузки (имитация игровых условий).	<i>Следить за стабильностью техники. Ошибка: потеря контроля над телом при утомлении.</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради (с помощью линейки и карандаша) схемы для организации упражнений.

1. Схема №1: «Зоны точности подачи»

○ *Задание:* Изобразить волейбольную площадку противника, разделить ее на 6 зон. Пронумеровать зоны и указать стрелками оптимальные траектории подач в разные зоны.

2. Схема №2: «Траектории полета мяча при разных типах подач»

○ *Задание:* Изобразить различные траектории полета мяча: планирующая подача, силовая подача, подача с вращением.

Задача №3. Составить глоссарий из 8-10 основных терминов по теме (например: верхняя прямая подача, подбрасывание мяча, точка удара, ударная поверхность, траектория полета, планирующая подача, зоны подачи, кинематическая структура).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно с учетом этапов обучения, схемы изображены верно и аккуратно, нет ошибок в терминологии.
- «4» – работа выполнена полностью, допущены незначительные ошибки в описании упражнений или неточности в схемах/терминологии.
- «3» – работа выполнена, но допущены грубые ошибки в подборе упражнений, изображении схем или в терминологии.
- «2» – работа выполнена не полностью или с многочисленными грубыми ошибками.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой

преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 107. Нападающий удар прямой по ходу.

Название практической работы: Освоение и совершенствование техники нападающего удара прямым по ходу.

Учебная цель: Освоить кинематическую структуру и методику обучения нападающему удару прямым по ходу в волейболе.

Учебные задачи:

1. Знать технику выполнения нападающего удара прямым по ходу и ее методическое обеспечение.
2. Уметь правильно выполнять и использовать методику обучения нападающему удару.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Проводить подготовительную и основную часть урока, направленную на обучение нападающему удару.
- Использовать различные методы и методические приемы для освоения и коррекции техники нападающего удара.

Студент должен знать:

- Методику последовательного обучения технике нападающего удара прямым по ходу.
- Основы техники, типичные ошибки и пути их исправления.

Задачи практической работы:

1. Объяснить технику выполнения нападающего удара прямым по ходу по фазам.
2. Подобрать комплексы подготовительных, подводящих и основных упражнений для обучения нападающему удару.
3. Определить методические приемы для профилактики и исправления типичных ошибок.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).
3. Видеоматериалы, фотоматериалы (демонстрация техники удара, типичные ошибки).
4. Рабочая тетрадь (в клетку).
5. Образцы документов (Конспекты уроков по технике нападающего удара).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления схем.
7. **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, мячи на амортизаторах, подвесные мячи, тренировочные сетки, гимнастические маты.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Нападающий удар прямой по ходу — основное атакующее средство в волейболе, требующее координации, прыгучести и точности.

Фазы техники нападающего удара прямым по ходу:**1. Разбег (2-3 шага):**

- **Первый шаг:** Медленный и разведывательный, для определения траектории мяча.
- **Второй шаг:** Короткий и быстрый, для корректировки положения под мячом.
- **Третий шаг (стопорящий):** Самый длинный, с переходом в прыжок.

2. Прыжок:

- Отталкивание двумя ногами с одновременным замахом руками назад.
- Тело выпрямляется, бьющая рука отводится назад и сгибается в локте.

3. Ударное движение:

- Резкое движение бьющей руки вперед-вверх.
- Удар по мячу в высшей точке прыжка.
- Кисть накладывается на мяч сверху-сзади, придавая ему прямолинейную

траекторию.

4. Приземление:

- На носки с последующим переходом на всю стопу.
- Ноги слегка согнуты для амортизации.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Опишите ритмику разбега при выполнении нападающего удара.
2. В какой точке прыжка должен производиться удар по мячу и почему?
3. Каково значение работы небьющей руки при выполнении удара?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 3-4 упражнений для обучения и совершенствования нападающего удара прямым по ходу. Оформить в виде таблицы.

Этап обучения	Упражнения	Методические указания и типичные ошибки
Подготовительные упражнения	1. Имитация разбега и прыжка без мяча. 2. Прыжки с места и с разбега, доставая подвешенный мяч. 3. Броски набивного мяча из-за головы в прыжке.	<i>Следить за ритмом разбега. Ошибка: слишком быстрый или медленный разбег.</i>
Подводящие упражнения	1. Удар по неподвижному мячу в держателе. 2. Удар по мячу, подвешенному на шнуре. 3. Удар с собственного подброса.	<i>Контролировать положение руки при ударе. Ошибка: удар расслабленной кистью.</i>
Основные упражнения	1. Удар с передачи из зоны 3 в зоны 4-5. 2. Удар через сетку с высоких передач. 3. Атака с различных по высоте передач.	<i>Следить за своевременностью выхода. Ошибка: опоздание или преждевременный прыжок.</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради (с помощью линейки и карандаша) схемы для организации упражнений.

1. Схема №1: «Траектория разбега для удара из зоны 4».

○ **Задание:** Нарисовать волейбольную площадку. Показать траекторию разбега игрока из зоны 4 под углом 45° к сетке. Обозначить точки отталкивания и приземления.

2. Схема №2: «Зоны атаки при прямом ударе».

○ **Задание:** Изобразить половину волейбольной площадки соперника. Разделить ее на секторы и обозначить целевые зоны для прямого нападающего удара (дальний угол, ближний угол, по центру).

Задача №3. Составить глоссарий из 10-12 основных терминов по теме (например: нападающий удар, разбег, стопорящий шаг, фаза прыжка, ударное движение, высшая точка, кистевой удар, траектория полета, зоны атаки, блокирование).

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно с учетом этапов обучения, схемы изображены верно и аккуратно, нет ошибок в терминологии.
- «4» – работа выполнена полностью, допущены незначительные ошибки в описании упражнений или неточности в схемах/терминологии.
- «3» – работа выполнена, но допущены грубые ошибки в подборе упражнений, изображении схем или в терминологии.
- «2» – работа выполнена не полностью или с многочисленными грубыми ошибками.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 108. Блокирование

Название практической работы: Освоение и совершенствование техники блокирования в волейболе.

Учебная цель: Освоить кинематическую структуру и методику обучения одиночному и групповому блокированию в волейболе.

Учебные задачи:

1. Знать технику выполнения одиночного и группового блокирования, их тактическое назначение.
2. Уметь правильно использовать методику обучения технике блокирования и организации блокирующих действий.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Проводить подготовительную и основную часть урока, направленную на обучение технике и тактике блокирования.
- Использовать различные методы и методические приемы для освоения и коррекции техники блокирования.

Студент должен знать:

- Методику последовательного обучения технике одиночного и группового

блокирования.

- Основы техники, тактические варианты построения блока, типичные ошибки.

Задачи практической работы:

1. Объяснить технику выполнения блокирования по фазам.
2. Подобрать комплексы подготовительных, подводящих и основных упражнений для обучения блокированию.
3. Определить тактические схемы организации одиночного и группового блока.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).
3. Видеоматериалы, фотоматериалы (демонстрация техники блокирования, тактические схемы).
4. Рабочая тетрадь (в клетку).
5. Образцы документов (Конспекты уроков по технике блокирования).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления тактических схем.
7. **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, тренировочные сетки, подвесные мячи, гимнастические скамейки.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Блокирование — основной защитный прием против атакующих ударов, заключающийся в преграждении пути мячу над сеткой.

Фазы техники одиночного блокирования:

1. **Подготовительная фаза:**
 - **Исходное положение:** Стойка игрока у сетки (ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки перед грудью).
 - **Перемещение:** Приставными шагами вдоль сетки к месту атаки.
 - **Подготовка к прыжку:** Остановка, неглубокое приседание для прыжка.
2. **Основная фаза:**
 - **Прыжок:** Активное выпрямление ног и взмах руками для прыжка вверх. Прыжок должен быть строго вертикальным.
 - **Постановка блока:** Вынос прямых рук над сеткой с напряженными кистями. Пальцы разведены и оптимально напряжены. Кисти находятся над сеткой, образуя "преграду" мячу.
 - **Контакт с мячом:** Встреча мяча осуществляется напряженными кистями и предплечьями.
3. **Завершающая фаза:**
 - **Приземление:** Мягкое приземление на согнутые ноги с амортизацией и готовностью к следующим действиям.

Тактические виды блокирования:

- **Одиночный блок:** Против быстрых атак или при недостатке времени.
- **Групповой блок (двойной, тройной):** Согласованные действия 2-3 игроков для перекрытия большей площади атаки.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Опишите правильное положение рук и кистей над сеткой при постановке блока.

2. В чем заключается основное тактическое различие между одиночным и групповым блокированием?

3. Почему при блокировании важен именно вертикальный прыжок?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 3-4 упражнений для обучения и совершенствования техники блокирования. Оформить в виде таблицы.

Этап обучения	Упражнения	Методические указания и типичные ошибки
Подготовительные упражнения	1. Имитация прыжка и постановки блока у сетки без мяча. 2. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока через каждые 2-3 шага. 3. Прыжки у сетки с касанием подвешенного над сеткой предмета (мяча).	<i>Следить за вертикальностью прыжка.</i> <i>Ошибка: прыжок "вперед" через сетку.</i>
Подводящие упражнения	1. Блокирование неподвижного мяча, который партнер держит над сеткой. 2. Блокирование мяча, брошенного партнером с собственной стороны сетки. 3. Блокирование атакующих ударов по заданному направлению (в блок).	<i>Акцентировать своевременность прыжка.</i> <i>Ошибка: ранний или поздний прыжок.</i>
Основные упражнения	1. Блокирование атакующих ударов из зон 4, 3, 2 после передачи. 2. Упражнение "блокирующий против 2-3 нападающих" с постоянной сменой зоны атаки. 3. Учебная игра с установкой на обязательное построение группового блока.	<i>Следить за работой кистей ("закрытие" мяча).</i> <i>Ошибка: вялые, расслабленные кисти.</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради (с помощью линейки и карандаша) тактические схемы блокирования.

1. **Схема №1: «Зоны ответственности блокирующих при двойном блоке».**

○ *Задание:* Нарисовать сетку и зоны атаки (4, 3, 2). Показать расположение блокирующих при атаке из зоны 4: блокирующий из зоны 3 перемещается в зону 4 для организации двойного блока с игроком зоны 4. Стрелками указать направление перемещения и зоны перекрытия блока.

2. **Схема №2: «Действия блокирующего при атаке первого темпа (взлет)».**

○ *Задание:* Изобразить связку "связующий - нападающий первого темпа". Показать точку атаки и расположение блокирующего, который должен максимально близко подойти к связующему для блокирования такой атаки.

Задача №3. Составить глоссарий из 8-10 основных терминов по теме (например: одиночный блок, групповой блок, "закрытие" блока, "мяч в блоке", вертикальный прыжок, постановка рук, зона блокирования, чтение атаки, страховка блока).

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно с учетом этапов обучения, тактические схемы изображены верно и аккуратно, нет ошибок в терминологии.
- «4» – работа выполнена полностью, допущены незначительные ошибки в описании упражнений или неточности в схемах/терминологии.
- «3» – работа выполнена, но допущены грубые ошибки в подборе упражнений, изображении тактических схем или в терминологии.
- «2» – работа выполнена не полностью или с многочисленными грубыми ошибками.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 109. Индивидуальные тактические действия без мяча: предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, принятие исходного положения, выбор технического приёма, целесообразного для данной игровой ситуации.

Название практической работы: Освоение индивидуальных тактических действий без мяча в волейболе.

Учебная цель: Освоить принципы и методику обучения индивидуальным тактическим действиям без мяча, направленным на эффективное взаимодействие с партнерами и противодействие сопернику.

Учебные задачи:

1. Знать виды, структуру и значение индивидуальных тактических действий без мяча.
2. Уметь правильно применять методику обучения и совершенствования тактических действий без мяча в игровых ситуациях.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Организовывать и проводить упражнения, направленные на развитие навыков предугадывания, перемещения и выбора позиции.
- Использовать различные методы и методические приемы для освоения тактических действий без мяча.

Студент должен знать:

- Методику последовательного обучения индивидуальным тактическим действиям без мяча.

- Основы тактики, терминологию и критерии эффективности действий.

Задачи практической работы:

1. Объяснить структуру и значение индивидуальных тактических действий без мяча.
2. Подобрать комплексы упражнений для развития навыков предугадывания, перемещения и выбора позиции.
3. Разработать методические рекомендации по обучению тактическим действиям без мяча.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).
3. Видеоматериалы, фотоматериалы (примеры тактических перемещений, анализ игровых ситуаций).
4. Рабочая тетрадь (в клетку).
5. Образцы документов (Конспекты уроков по тактической подготовке).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления тактических схем.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Индивидуальные тактические действия без мяча - основа командной игры. Включают:

1. **Предугадывание игровых ситуаций:**
 - Анализ позиции связующего
 - Наблюдение за замахом нападающего
 - Прогнозирование направления атаки
2. **Перемещения по площадке:**
 - Эффективное использование приставных шагов
 - Своевременные стартовые ускорения
 - Сохранение баланса при перемещениях
3. **Выбор места и исходного положения:**
 - Оптимальная позиция при приеме подачи
 - Правильное расположение при страховке
 - Выбор точки для атаки

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Какие факторы влияют на выбор места при приеме подачи?
2. Как осуществляется предугадывание направления атаки соперника?
3. Чем отличается исходное положение для приема от позиции для страховки?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Разработать комплекс упражнений для обучения индивидуальным тактическим действиям без мяча. Оформить в виде таблицы.

Тактическое действие	Упражнения	Методические указания
Предугадывание ситуаций	1. "Угадай направление" - реакция на движение связующего	<i>Акцентировать внимание на ключевых сигналах (положение</i>

Тактическое действие	Упражнения	Методические указания
	2. Анализ игровых комбинаций по видео 3. Упражнение с зеркальным повторением перемещений	<i>корпуса, траектория паса)</i>
Перемещения по площадке	1. Челночные перемещения между зонами 2. Перемещения по сигналу тренера 3. Упражнение "тень" (повторение движений партнера)	<i>Следить за сохранением игровой стойки, минимизировать потерю времени на старте</i>
Выбор места и позиции	1. Расстановка по зонам при различных схемах приема 2. Упражнения на оптимальное положение при страховке 3. Выбор позиции для атаки из разных зон	<i>Обращать внимание на игровую ситуацию и позиции партнеров</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради схемы тактических действий без мяча.

1. Схема №1: "Перемещения защитника при атаке соперника"

- Изобразить варианты перемещений игрока зоны 6 при атаке из разных зон
- Показать выбор позиции при обманных ударах

2. Схема №2: "Страховка при атаке"

- Отобразить перемещения игроков при страховке нападающего
- Показать зоны ответственности

Задача №3. Составить глоссарий из 10-12 основных терминов по теме (например: тактическое предвидение, игровая интуиция, оптимальная позиция, стартовая скорость, периферийное зрение, тактическая грамотность, игровое мышление, ситуационная готовность, координация перемещений).

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» - работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно, схемы отражают понимание тактических принципов, терминология использована правильно
- «4» - работа выполнена полностью, имеются незначительные ошибки в описании упражнений или схемах
- «3» - работа выполнена с грубыми ошибками в подборе упражнений или составлении схем
- «2» - работа выполнена не полностью или с многочисленными ошибками

Список рекомендуемой литературы:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. —

Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 110. Индивидуальные тактические действия с мячом: вторая передача, подача, нападающий удар.

Название практической работы: выполнения индивидуальных тактических действий с мячом: вторая передача, подача, нападающий удар.

Учебная цель: Освоить методику развития специальных физических качеств, определяющих эффективность выполнения индивидуальных тактических действий с мячом в волейболе.

Учебные задачи:

1. Знать биомеханические особенности и физические качества, необходимые для выполнения второй передачи, подачи и нападающего удара.
2. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств, специфичных для каждого тактического действия.
3. Освоить методику обучения и развития физических качеств через специализированные упражнения.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Подбирать и использовать упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения второй передачи, подачи и нападающего удара.
- Проводить подготовительную часть тренировки, направленную на развитие специальных качеств для тактических действий с мячом.

Студент должен знать:

- Анатомо-физиологические основы выполнения второй передачи, подачи и нападающего удара.
- Методику развития специальных физических качеств для тактических действий с мячом.

Задачи практической работы:

1. Проанализировать биомеханику тактических действий и определить ключевые физические качества.
2. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений.
3. Разработать методические рекомендации по развитию качеств.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Волейбольные мячи, набивные мячи (1-3 кг).
3. Сетка волейбольная, тренировочная стенка.
4. Резиновые амортизаторы, утяжелители для ног.
5. Рабочие тетради.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Биомеханика и задействованные физические качества:

1. **Вторая передача:**

- **Стабильность корпуса:** Сила мышц кора для сохранения равновесия
- **Взрывная сила пальцев и кистей:** Точное и своевременное воздействие на мяч
- **Координация:** Согласованная работа ног, туловища и рук

2. **Подача:**

- **Взрывная сила всего тела:** Координированное включение ног, туловища, плечевого пояса

- **Гибкость плечевого сустава:** Амплитуда замаха
- **Стабильность кисти:** Четкая фиксация при ударе

3. **Нападающий удар:**

- **Прыгучесть:** Взрывная сила ног
- **Координация:** Согласование разбега, прыжка и удара
- **Сила брюшного пресса и плечевого пояса:** Мощностное заключительное движение

Вопросы для закрепления теоретического материала:

1. Какие физические качества являются определяющими для каждого тактического действия?

2. Как взаимосвязаны развитие физических качеств и эффективность тактических действий?

3. Почему для разных тактических действий требуются различные методы развития физических качеств?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 4-5 упражнений для развития физических качеств каждого тактического действия. Оформить в виде таблицы.

Тактическое действие	Упражнения	Развиваемые качества	Дозировка и методические указания
Вторая передача	1. Передачи набивного мяча (1 кг) в прыжке 2. Имитация передачи с резиновым амортизатором 3. Передачи после кувырка вперед	- Взрывная сила пальцев - Сила мышц плечевого пояса - Координация в условиях потери равновесия	3 подхода по 10-12 раз. Контроль техники при утомлении
Подача	1. Броски набивного мяча (2-3 кг) из-за головы 2. Поддачи с сопротивлением (амортизатор) 3. Поддачи на точность по зонам	- Взрывная сила всего тела - Мощностное заключительное движение - Точность и стабильность	4-5 серий по 8-10 бросков. Акцент на координацию движений
Нападающий удар	1. Прыжки с касанием меток на щите 2. Броски набивного мяча в прыжке 3. Удары по мячу на амортизаторах	- Прыгучесть - Взрывная сила брюшного пресса - Координация в безопорном положении	3-4 подхода по 8-12 раз. Контроль высоты прыжка

Задача №2. Разработать план-конспект специализированной части тренировки (20 минут) для развития физических качеств тактических действий с мячом.

Пример:

- в парах с перемещением (5 мин)

Задача №3. Составить глоссарий из 8-10 ключевых терминов, связанных с развитием физических качеств для тактических действий (например: "прыгучесть", "взрывная сила", "координация в безопорной фазе", "стабильность корпуса", "кистевой хлест", "амортизационное движение").

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (комплекс упражнений, план-конспект и глоссарий) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – комплекс упражнений составлен методически грамотно, упражнения адекватно подобраны для развития специфических качеств, план-конспект логичен и соответствует цели, терминология использована верно.
- «4» – в работе допущены незначительные ошибки в подборе упражнений или составлении плана.
- «3» – в работе допущены грубые ошибки, показывающие непонимание специфики развития физических качеств для тактических действий.
- «2» – работа не выполнена или выполнена неверно.

Список рекомендуемой литературы:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 111. Групповые тактические действия.

Название практической работы: Освоение групповых тактических действий в волейболе в нападении и защите.

Учебная цель: Изучить основные групповые тактические комбинации в волейболе и освоить методику их разучивания и совершенствования.

Учебные задачи:

1. Знать основные групповые тактические действия в нападении и защите.
2. Уметь организовывать и проводить упражнения для обучения групповым тактическим действиям.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:**Студент должен уметь:**

- Организовывать и проводить упражнения для обучения групповым тактическим действиям.
- Анализировать и корректировать выполнение тактических комбинаций.

Студент должен знать:

- Классификацию групповых тактических действий.
- Методику обучения групповым тактическим комбинациям.
- Типичные ошибки при выполнении тактических действий.

Задачи практической работы:

1. Изучить и систематизировать основные групповые тактические действия.
2. Составить комплексы упражнений для обучения тактическим комбинациям.
3. Разработать схемы тактических построений.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального

образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

○ Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

2. Технические средства обучения (магнитно-маркерная доска, проектор).

3. Видеоматериалы (записи тактических комбинаций).

4. Рабочая тетрадь (в клетку).

5. Схемы тактических построений.

6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш, цветные ручки).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Групповые тактические действия - это взаимодействия двух или трех игроков для решения тактических задач.

Основные групповые тактические действия в нападении:

1. Взаимодействие связующего с нападающими:

- Передача на удар из зоны 4
- Передача на удар из зоны 2
- Быстрая передача в зону 3 (первый темп)

2. Атакующие комбинации:

- "Крест" - пересечение траекторий нападающих
- "Эшелон" - последовательная атака из разных зон
- "Взлет" - атака первым темпом

Основные групповые тактические действия в защите:

1. Взаимодействие при блокировании:

- Одиночный блок
- Групповой блок (двойной, тройной)
- Страховка блока

2. Взаимодействие защитников:

- Прием атакующих ударов
- Взаимная страховка
- Переход от защиты к нападению

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Какие виды групповых тактических действий в нападении вы знаете?
2. Как организуется групповой блок?
3. В чем заключается тактика страховки при атаке?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс упражнений для обучения групповым тактическим действиям. Оформить в виде таблицы.

Тактическое действие	Упражнения для обучения	Организация и методика
Атакующие комбинации	1. "Крест" с передачей из зоны 3 2. "Эшелон" с выходом из зоны 4 3. "Взлет" с низкой передачи	*Поточный метод, 3-4 серии по 5-6 попыток*
Групповой блок	1. Синхронное перемещение игроков 2. Блокирование по заданному направлению	<i>Интервальный метод, работа в парах/тройках</i>

Тактическое действие	Упражнения для обучения	Организация и методика
	3. Взаимодействие крайних блокирующих	
Страховка	1. Страховка атакующего игрока 2. Страховка блока 3. Взаимная страховка защитников	<i>Игровой метод, круговой тренинг</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради схемы тактических построений:

1. **Схема №1: "Тактическая комбинация 'Крест'"**

- Изобразить перемещение нападающих из зон 3 и 2 с пересечением траекторий
- Указать направление передач и ударов
- Показать зоны ответственности игроков

2. **Схема №2: "Организация группового блока"**

- Изобразить взаимодействие блокирующих при атаке из зоны 4
- Показать расположение защитников при страховке блока
- Указать зоны покрытия

Задача №3. Составить глоссарий из 10-12 основных терминов по теме (например: групповые тактические действия, атакующие комбинации, групповой блок, страховка, взаимодействие игроков, тактическая схема, зона ответственности, синхронность действий, тактическая подготовка).

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» - работа выполнена полностью, схемы составлены грамотно, термины использованы правильно, упражнения подобраны методически верно
- «4» - работа выполнена с незначительными ошибками в схемах или терминологии
- «3» - работа выполнена с грубыми ошибками в составлении схем или подборе упражнений
- «2» - работа не выполнена или выполнена с многочисленными ошибками

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 112. Командные тактические действия.

Название практической работы: Изучение и практическое применение командных тактических действий в волейболе.

Учебная цель: Освоить принципы организации и применения командных тактических действий в нападении и защите.

Учебные задачи:

1. Знать виды и характеристики командных тактических действий в волейболе.
2. Уметь организовывать и применять командные тактические действия в учебной игре.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:**Студент должен уметь:**

- Организовывать командные тактические действия в нападении и защите.
- Анализировать и корректировать применение тактических схем в игре.

Студент должен знать:

- Основные тактические построения в нападении и защите.
- Принципы взаимодействия игроков при реализации тактических комбинаций.

Задачи практической работы:

1. Изучить основные схемы командных тактических действий.
2. Разработать план организации тактических действий для команды.
3. Проанализировать эффективность применения тактических схем.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература
2. Технические средства обучения
3. Видеоматериалы профессиональных матчей
4. Схемы и планы тактических построений
5. Волейбольная площадка с оборудованием

Краткие теоретические материалы:**Тактика нападения:**

- Система "4-2" - две диагонали
- Система "5-1" - один связующий
- Комбинации "взлет", "крест", "эшелон"

Тактика защиты:

- Углом вперед и назад
- Страховка при блоке
- Перестроение при атаке соперника

Вопросы для закрепления материала:

1. Чем отличается система "4-2" от "5-1"?
2. Как организуется страховка при блоке?
3. Какие факторы влияют на выбор тактической схемы?

Задания для практического занятия:

Задача 1. Разработать тактическую схему атаки для команды с одним связующим

Задача 2. Составить план defensive построений против сильного нападающего

Задача 3. Проанализировать видеозапись матча и определить используемые тактические схемы

Форма контроля:

- Письменный отчет с схемами
- Практическое применение в учебной игре
- Устный анализ тактических решений

Критерии**оценки:**

- "5" - тактические схемы грамотно составлены и эффективно применяются
- "4" - схемы в основном правильные, есть небольшие ошибки в применении
- "3" - тактические построения содержат существенные ошибки
- "2" - неспособность организовать командные действия

Рекомендуемая литература:

1. Железняк Ю.Д. "Волейбол: теория и методика тренировки"
2. Фурманов А.Г. "Подготовка волейболистов"
3. Официальные правила волейбола

Практическое занятие 113. Индивидуальные тактические действия без мяча: предварительная оценка обстановки, выбор места, выбор правильной исходной позиции.

Название практической работы: Индивидуальные тактические действия без мяча: предварительная оценка обстановки, выбор места, выбор правильной исходной позиции.

Учебная цель: Освоить основы тактического мышления в волейболе через практику индивидуальных действий без мяча, связанных с оценкой обстановки и выбором оптимальной позиции на площадке.

Учебные задачи:

1. Знать принципы оценки игровой ситуации и критерии выбора места на площадке в различных игровых моментах.

2. Уметь правильно занимать и менять исходную позицию в зависимости от действий команды соперника и своей команды.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Проводить подготовительную часть урока с использованием упражнений на тактическое ориентирование и перемещение.

- Использовать различные методы и методические приемы для развития тактического мышления и навыков выбора позиции.

Студент должен знать:

- Методику обучения основам тактического видения площадки и принципам выбора места.

- Ключевые факторы для оценки обстановки и типичные ошибки в выборе позиции.

Задачи практической работы:

1. Объяснить компоненты предварительной оценки обстановки и их влияние на выбор места.

2. Подобрать упражнения для развития навыков оценки ситуации и выбора исходной позиции.

3. Составить схемы правильного расположения игроков в различных игровых ситуациях.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:

- Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

- Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).

3. Видеоматериалы, фотоматериалы (примеры тактического расположения игроков).

4. Рабочая тетрадь (в клетку).

5. Образцы документов (Конспекты уроков по тактической подготовке).

6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления тактических схем.

7. **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, конусы для маркировки зон.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Эффективные индивидуальные тактические действия без мяча являются основой командной игры.

Ключевые компоненты:

1. **Предварительная оценка обстановки:**

- Анализ расположения игроков соперника и своей команды

- Определение потенциального направления атаки
- Учет игрового счета и психологического состояния команд

2. Выбор места:

- Занятие позиции, позволяющей перекрыть наиболее вероятные направления атаки
- Учет сильных и слабых сторон соперников
- Корректировка позиции в зависимости от развития игровой ситуации

3. Выбор правильной исходной позиции:

- Стойка готовности, позволяющая быстро переместиться в любом направлении
- Оптимальное расстояние до вероятной траектории мяча
- Учет положения партнеров по команде для организации взаимодействия

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Какие факторы должен учитывать игрок при предварительной оценке обстановки?
2. Как выбор исходной позиции влияет на эффективность защитных действий?
3. Чем отличается выбор места при приеме подачи от выбора места при страховке атакующего игрока?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 3-4 упражнений для развития навыков оценки обстановки и выбора позиции. Оформить в виде таблицы.

Навык	Упражнения	Методические указания и типичные ошибки
Оценка обстановки	1. "Считывание" атаки: игроки определяют зону вероятной атаки по расположению связующего соперника. 2. Упражнение с видеопросмотром: анализ игровых ситуаций с определением правильности выбора позиции. 3. "Симуляция игры": тренер показывает схемы атаки, игроки занимают соответствующие позиции.	<i>Акцентировать внимание на положении связующего и нападающих соперника. Ошибка: концентрация только на мяче.</i>
Выбор места	1. "Подвижная мишень": игрок перемещается между конусами, занимая оптимальную позицию для приема мяча от тренера. 2. Защита против атаки из двух зон: игрок выбирает позицию в зависимости от зоны атаки. 3. "Зональное покрытие": игроки защищают закрепленные зоны, перемещаясь в зависимости от направления атаки.	<i>Следить за своевременностью перемещений. Ошибка: "прилипание" к одной точке.</i>
Исходная позиция	1. "Реакция на сигнал": из исходной позиции игрок выполняет перемещение в указанную зону. 2. "Смена позиции": по свистку игроки быстро занимают новые позиции в зависимости от игровой ситуации. 3. "Стойка готовности": отработка низкой стойки с последующим быстрым стартом в разных направлениях.	<i>Контролировать готовность к перемещению. Ошибка: высокая стойка, ограничивающая быстроту реакции.</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради (с помощью линейки и карандаша) схемы выбора позиции в различных ситуациях.

1. **Схема №1: «Выбор позиции при приеме подачи в расстановке "углом вперед"».**

○ *Задание:* Изобразить расположение 5 принимающих игроков. Стрелками показать зоны ответственности каждого игрока. Обозначить оптимальные исходные позиции для приема подач в разные зоны площадки.

2. **Схема №2: «Выбор позиции защитником при атаке соперника из зоны 4».**

○ *Задание:* Показать расположение блокирующих и защитников в зонах 5, 6, 1. Обозначить правильные исходные позиции защитников с учетом вероятных направлений атаки и положения блока.

Задача №3. Составить глоссарий из 8-10 основных терминов по теме (например: тактическое видение, игровая ситуация, исходная позиция, зона ответственности, чтение игры, тактическое перемещение, периферическое зрение, игровое пространство).

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине.

Критерии оценки деятельности:

- «5» – работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно, схемы составлены корректно, терминология использована правильно.
- «4» – работа выполнена полностью, допущены незначительные ошибки в описании упражнений или схемах.
- «3» – работа выполнена, но допущены грубые ошибки в подборе упражнений или составлении схем.
- «2» – работа выполнена не полностью или с многочисленными грубыми ошибками.

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 114. Индивидуальные тактические действия с мячом: прием мяча от подачи, прием мяча от нападающего удара, прием мяча от блока противника (страховка нападающего), блокирование.

Название практической работы: Освоение индивидуальных тактических действий с мячом в волейболе.

Учебная цель: Освоить принципы и методику обучения индивидуальным тактическим действиям с мячом, направленным на эффективное взаимодействие с партнерами и противодействие сопернику.

Учебные задачи:

1. Знать виды, структуру и значение индивидуальных тактических действий с мячом.
2. Уметь правильно применять методику обучения и совершенствования тактических действий с мячом в игровых ситуациях.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Организовывать и проводить упражнения, направленные на развитие навыков приема мяча от подачи, от нападающего удара, от блока противника и блокирования.

- Использовать различные методы и методические приемы для освоения тактических действий с мячом.

Студент должен знать:

- Методику последовательного обучения индивидуальным тактическим действиям с мячом.

- Основы тактики, терминологию и критерии эффективности действий.

Задачи практической работы:

1. Объяснить структуру и значение индивидуальных тактических действий с мячом.
2. Подобрать комплексы упражнений для развития навыков приема мяча от подачи, от нападающего удара, от блока противника и блокирования.
3. Разработать методические рекомендации по обучению тактическим действиям с мячом.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Технические средства обучения (ноутбук, проектор).
3. Видеоматериалы, фотоматериалы (примеры тактических действий, анализ игровых ситуаций).
4. Рабочая тетрадь (в клетку).
5. Образцы документов (Конспекты уроков по тактической подготовке).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш) для составления тактических схем.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Индивидуальные тактические действия с мячом - ключевой элемент успешной игры команды. Включают:

1. **Прием мяча от подачи:**

- Выбор способа приема (сверху/снизу)
- Анализ траектории и скорости полета мяча
- Целесообразное направление передачи связующему

2. **Прием мяча от нападающего удара:**

- Предугадывание направления атаки
- Своевременное перемещение в зону приема
- Контроль силы отскока

3. **Прием мяча от блока противника (страховка нападающего):**

- Занятие оптимальной позиции
- Готовность к нестандартным отскокам
- Быстрое принятие решений

4. **Блокирование:**

- Выбор места и времени прыжка
- Определение направления атаки
- Взаимодействие с партнерами по блоку

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Какие факторы влияют на выбор способа приема подачи?
2. Как осуществляется предугадывание направления нападающего удара?
3. Чем отличается тактика одиночного и группового блокирования?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Разработать комплекс упражнений для обучения индивидуальным тактическим действиям с мячом. Оформить в виде таблицы.

Тактическое действие	Упражнения	Методические указания
Прием мяча от подачи	1. Прием целенаправленных подач в заданную зону 2. Прием силовых подач с постепенным увеличением скорости 3. Прием подач с различными траекториями	<i>Следить за своевременным выходом под мяч, контролем плоскости предплечий</i>
Прием мяча от нападающего удара	1. Прием ударов из зон 4, 3, 2 поочередно 2. Прием обманных ударов 3. Упражнение "защита + переход"	<i>Акцентировать работу ног, готовность к перемещению</i>
Страховка нападающего	1. Ловля отскоков от блока 2. Упражнение "блок-страховка" 3. Игровые упражнения 2х2, 3х3	<i>Следить за позицией страховки (не под сеткой)</i>
Блокирование	1. Блокирование ударов по направлению 2. Упражнение на перемещение вдоль сетки 3. Групповое блокирование (2-3 игрока)	<i>Контролировать своевременность прыжка, работу кистей</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради схемы тактических действий с мячом.

1. Схема №1: "Зоны приема подачи"

- Изобразить расположение игроков при приеме
- Показать зоны ответственности
- Указать направление передач связующему

2. Схема №2: "Организация блока и страховки"

- Отобразить позиции блокирующих
- Показать расположение игроков страховки
- Указать зоны покрытия

Задача №3. Составить глоссарий из 10-12 основных терминов по теме (например: тактический прием, зона ответственности, выбор позиции, контроль мяча, эффективность приема, координация действий, игровая ситуация, тактическое решение, технико-тактическое действие).

Форма контроля выполнения практических работ:
 Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» - работа выполнена полностью, упражнения подобраны методически грамотно, схемы отражают понимание тактических принципов, терминология использована правильно
- «4» - работа выполнена полностью, имеются незначительные ошибки в описании упражнений или схемах

- «3» - работа выполнена с грубыми ошибками в подборе упражнений или составлении схем
- «2» - работа выполнена не полностью или с многочисленными ошибками

Список рекомендуемой литературы:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 115. Групповые тактические действия.

Название практической работы: Развитие физических качеств для эффективного выполнения групповых тактических действий в волейболе.

Учебная цель: Освоить методику развития специальных физических качеств, определяющих эффективность групповых тактических действий в волейболе.

Учебные задачи:

1. Знать биомеханические особенности и физические качества, необходимые для выполнения групповых тактических действий.
2. Уметь подбирать упражнения для развития физических качеств, специфичных для групповых взаимодействий.
3. Освоить методику обучения и развития физических качеств через специализированные упражнения.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Подбирать и использовать упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения групповых тактических действий.
- Проводить подготовительную часть тренировки, направленную на развитие специальных качеств для групповых взаимодействий.

Студент должен знать:

- Анатомо-физиологические основы выполнения групповых тактических действий.
- Методику развития специальных физических качеств для групповых взаимодействий.

Задачи практической работы:

1. Проанализировать биомеханику групповых тактических действий и определить ключевые физические качества.
2. Составить комплекс подготовительных и подводящих упражнений.
3. Разработать методические рекомендации по развитию качеств.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Волейбольные мячи, набивные мячи.
3. Сетка волейбольная, тренировочная стенка.

4. Резиновые амортизаторы, утяжелители для ног.

5. Рабочие тетради.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Биомеханика и задействованные физические качества групповых тактических действий:

1. Скоростно-силовые качества:

- Быстрое перемещение к мячу
- Взрывное ускорение при смене позиций
- Прыгучесть при групповом блоке

2. Координационные способности:

- Согласованность движений партнеров
- Пространственная ориентация
- Точность передач и перемещений

3. Специальная выносливость:

- Сохранение качества взаимодействия на протяжении всей игры
- Быстрое восстановление между розыгрышами

4. Гибкость и мобильность:

- Возможность выполнения технических элементов из различных положений
- Амплитуда движений при страховке и перемещениях

Вопросы для закрепления теоретического материала:

1. Какие физические качества являются определяющими для эффективных групповых взаимодействий?

2. Как развитие физических качеств влияет на слаженность командных действий?

3. Почему для разных групповых тактических комбинаций требуются различные физические качества?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс из 4-5 упражнений для развития физических качеств групповых тактических действий. Оформить в виде таблицы.

Групповое действие	Упражнения	Развиваемые качества	Дозировка и методические указания
Групповой блок	1. Парные прыжки с синхронным касанием меток 2. Перемещения вдоль сетки в связке 3. Блокирование серийных атак	- Синхронность движений - Взрывная сила ног - Координация в группе	3 подхода по 8-10 прыжков. Контроль синхронности
Комбинация "крест"	1. Челночный бег с передачей мяча 2. Перемещения по заданной траектории 3. Связка "прием-передача-атака"	- Быстрота реакции - Точность перемещений - Согласованность действий	4-5 повторов. Акцент на точность выхода к мячу
Страховка атакующего	1. Упражнения на быстроту реакции 2. Перемещения из зоны в зону	- Стартовая скорость - Координация при изменении ситуации - Гибкость при приеме	3-4 серии по 6-8 перемещений

Групповое действие	Упражнения	Развиваемые качества	Дозировка и методические указания
	3. Прием мяча после отскока от блока	сложных мячей	

Задача №2. Разработать план-конспект специализированной части тренировки (25 минут) для развития физических качеств групповых тактических действий.

• **Пример:**

1. **Специальная разминка (7 мин):**

- Синхронные перемещения в парах
- Прыжковые упражнения с акцентом на согласованность
- Упражнения на реакцию по сигналу

2. **Основной блок (18 мин):**

- Отработка группового блока с акцентом на синхронность выпрыгивания (6 мин)
- Выполнение комбинационных действий с максимальной скоростью (7 мин)
- Упражнения на страховку с перемещениями из различных положений (5 мин)

Задача №3. Составить глоссарий из 8-10 ключевых терминов, связанных с развитием физических качеств для групповых тактических действий (например: "синхронность движений", "групповая координация", "командная реакция", "совместная прыгучесть", "согласованность перемещений", "коллективная выносливость").

Форма контроля выполнения практических работ:
Выполненная работа (комплекс упражнений, план-конспект и глоссарий) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

• «5» – комплекс упражнений составлен методически грамотно, упражнения адекватно подобраны для развития специфических качеств, план-конспект логичен и соответствует цели, терминология использована верно.

• «4» – в работе допущены незначительные ошибки в подборе упражнений или составлении плана.

• «3» – в работе допущены грубые ошибки, показывающие непонимание специфики развития физических качеств для групповых тактических действий.

• «2» – работа не выполнена или выполнена неверно.

Список рекомендуемой литературы:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.

Практическое занятие 116. Командные тактические действия.

Название практической работы: Организация и проведение командных тактических действий в волейболе.

Учебная цель: Освоить принципы организации командных тактических действий в волейболе в нападении и защите.

Учебные задачи:

1. Знать основные системы игры и принципы организации командных тактических действий.
2. Уметь организовывать и проводить упражнения для обучения командным тактическим действиям.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен уметь:

- Организовывать командные тактические действия в нападении и защите.
- Анализировать и корректировать выполнение командных тактических схем.
- Проводить учебные игры с применением различных тактических систем.

Студент должен знать:

- Основные тактические системы игры в нападении и защите.
- Методику обучения командным тактическим действиям.
- Принципы взаимодействия всех игроков команды.

Задачи практической работы:

1. Изучить и систематизировать основные командные тактические системы.
2. Составить комплексы упражнений для обучения командным тактическим действиям.
3. Разработать схемы организации командных тактических построений.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
 - Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.
 - Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.
2. Технические средства обучения (магнитно-маркерная доска, проектор).
3. Видеоматериалы (записи игр с различными тактическими системами).
4. Рабочая тетрадь (в клетку).
5. Схемы тактических построений.
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш, цветные ручки).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Командные тактические действия - это организованные взаимодействия всех шести игроков команды, направленные на достижение победы в матче.

Основные командные тактические системы в нападении:

1. **Система игры через выходящего связующего:**
 - Связующий выходит с задней линии
 - Организация атаки из трех зон
 - Варианты: "4-2", "5-1", "6-0"
2. **Система приема подачи:**
 - "Углом вперед"
 - "Углом назад"
 - "Полукругом"
3. **Атакующие построения:**
 - С тремя нападающими первого темпа
 - С двумя нападающими первого темпа
 - Со специализированными доигровщиками

Основные командные тактические системы в защите:

1. **Система блокирования:**
 - С персональной опекой нападающих
 - С зонной ответственностью
 - Смешанная система
2. **Защитное построение при блоке:**
 - "Полукругом"
 - "Ковшом"
 - С выдвиганием игроков

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Какие вы знаете системы игры в нападении?
2. Как организуется командная защита при атаке противника?
3. В чем особенности системы "5-1"?

Задания для практического занятия:

Задача №1. Составить комплекс упражнений для обучения командным тактическим действиям. Оформить в виде таблицы.

Тактическая система	Упражнения для обучения	Организация и методика
Система "5-1" в нападении	1. Вращение с выходом связующего 2. Организация атаки из разных зон 3. Взаимодействие с либеро	<i>Игровой метод, 6×6 на всей площадке</i>
Система приема "углом вперед"	1. Прием подачи в зонах 1, 6, 5 2. Взаимодействие с связующим 3. Переход от приема к атаке	<i>*Поточный метод, серии по 10-15 подач*</i>
Командный блок и защита	1. Групповое блокирование 2. Взаимодействие блокирующих и защитников 3. Страховка игроков задней линии	<i>Интервальный метод, работа в зонах</i>

Задача №2. Составить и графически изобразить в тетради схемы тактических построений:

1. **Схема №1: "Тактическая система '5-1' в нападении"**

- Изобразить расстановку игроков при приеме подачи
- Показать перемещение связующего из зоны 1
- Указать варианты организации атаки

2. **Схема №2: "Защитное построение 'ковш'"**

- Изобразить расположение защитников при блоке
- Показать зоны ответственности игроков
- Указать направления перемещений при атаке противника

Задача №3. Составить глоссарий из 10-12 основных терминов по теме (например: командные тактические действия, тактическая система, расстановка, схема игры, взаимодействие, ротация, либеро, доигровщик, связующий, зонная защита, персональная опека).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа (таблица для Задачи №1, схемы для Задачи №2 и глоссарий для Задачи №3) представляется преподавателю в рабочей тетради.

Критерии оценки деятельности:

- «5» - работа выполнена полностью, схемы составлены грамотно, термины использованы правильно, упражнения подобраны методически верно

- «4» - работа выполнена с незначительными ошибками в схемах или терминологии

- «3» - работа выполнена с грубыми ошибками в составлении схем или подборе упражнений

- «2» - работа не выполнена или выполнена с многочисленными ошибками

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 313 с.

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 420 с.

3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с.