

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр

Кафедра общественных наук

Учебный год 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

| | |
|--|---|
| Наименование направления подготовки/специальности | 40.03.01 Юриспруденция |
| Направленность (профиль) (<i>при наличии</i>) | Юриспруденция (общий) |
| Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования | Приказ Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. № 1511 |
| Год начала подготовки | 2017 |
| Очная форма обучения - учебные планы по годам приема | - |
| Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема | 2020 |
| Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема | - |
| Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ | Б-400301-2017 |
| Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО | Протокол от 11 апреля 2023 г. №6 |
| Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО | Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06 |
| Место дисциплины в структуре учебного плана | Вариативная часть (дисциплина по выбору) |
| Количество часов | 328 |

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| | Планируемые результаты освоения образовательной программы | | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|---|---|
| | Вид профессиональной деятельности | Код и наименование компетенции | |
| 1 | | ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию | <p>знать:</p> <p>основы здорового образа жизни человека; способы самоконтроля за состоянием здоровья</p> <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку</p> <p>владеть:</p> <p>навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности</p> |
| 2 | | ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>знать:</p> <p>способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;</p> <p>основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>уметь:</p> <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>владеть:</p> <p>способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни</p> <p>навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

| Виды учебной деятельности | Всего часов <u>328</u> , в том числе часов: |
|---|---|
| | Заочная форма обучения |
| Лекционные занятия | - |
| Практические (лабораторные, др.) занятия | 4 |
| Самостоятельная работа | 324 |
| Форма промежуточной аттестации/часы на контроль | зачет/4 |

2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

| №№ п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | | |
|--------|---|------------------------|----------------------|-----|
| | | Заочная форма обучения | | |
| | | Лекции | Практические занятия | СРС |
| 1 | РАЗДЕЛ 1. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ Тема 1 «Техника игры в баскетбол» Тема 2 «Тактика игры в баскетбол» | - | 1 | 108 |
| 3 | РАЗДЕЛ 2. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В МИНИ-ФУТБОЛ Тема 1 «Техника игры в мини-футбол» Тема 2 «Тактика игры в мини-футбол» | - | 2 | 108 |
| 3 | РАЗДЕЛ 3. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ Тема 1 «Техника игры в волейбол» Тема 2 «Тактика игры в волейбол» | - | 1 | 108 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

РАЗДЕЛ 1. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Тема 1 «Техника игры в баскетбол».

Изучение техники перемещений осуществляется в следующей последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты. С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Подвижные игры, используемые для изучения техники перемещений, включают в себя эстафеты с различными вариантами перемещений.

Техника владения мячом состоит из элементов: ловля, передачи, броски, ведение.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

Передача мяча - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Изучаются броски в следующей последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добрасывание мяча.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Следует осваивать ведение как правой, так и левой рукой.

Подвижные игры используемые для изучения техники владения мячом включают в себя эстафеты с различными вариантами бросков, передач, ведения.

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения - изучается прием противодействия.

Выбивание мяча. Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у владевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч.

Перехваты - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны.

Содержание практического занятия:

1. Обучение технике передачи-ловли мяча
2. Обучение технике ведения мяча.
3. Обучение технике бросков мяча в корзину

Самостоятельная работа

Совершенствование броска со средней и дальней дистанции.

Тестирование по контрольным нормативам.

Тема 2 «Тактика игры в баскетбол».

Содержание практического занятия:

- Основы тактики игры в защите
- Основы тактики игры в нападении

Самостоятельная работа:

Совершенствование технико-тактических действий в защите и нападении.

Контрольная игра.

РАЗДЕЛ 2. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В МИНИ-ФУТБОЛ

Тема 1 «Техника игры в мини-футбол».

Подразумевает комплекс специальных приемов, используемых в игре для достижения поставленной задачи. Они подразделяются на две основные группы: технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности выделяются два раздела: техника полевых игроков и техника вратарей.

Для техники перемещений в процессе игры футболисты применяют ходьбу, бег, прыжки, повороты. С помощью этих приемов осуществляется, отрыв от опекающего соперника или его отвлечение, выход на свободное место, удержание своего подопечного. Игроки, хорошо владеющие разнообразными приемами перемещения, обеспечивают себе наиболее удобные, исходные положения для качественного выполнения технических приемов с мячом.

Обучение выполняют с помощью различных эстафет с элементами техники перемещений, подвижных игр с бегом, прыжками.

Техника владения мячом включает: удары по мячу ногами (внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой и удары по летящему мячу); удары по мячу головой; остановка (прием) мяча (стопой, грудью, бедром); ведение мяча и финты. Техника вратарей включает: перемещения, стойка, ловля мяча, отбивание мячей, введение мяча в игру.

При обучении технике владения мячом используют различные упражнения и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Содержание практического занятия:

1. Обучение технике приема-передачи мяча
2. Обучение технике ведения мяча
3. Обучение технике ударов по воротам

Самостоятельная работа:

Совершенствование технических навыков.

Тестирование по контрольным нормативам.

Тема 2 «Тактика игры в мини-футбол».

Тактика мини-футбола включает: индивидуальные, групповые и командные

действия игроков в атаке и обороне.

Индивидуальные тактические действия в атаке предполагают: открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

Групповые действия предполагают комбинации, заранее подготовленные и импровизированные.

Командные действия в атаке делятся на тактику быстрого нападения и позиционное нападение.

Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия обороняющегося против соперника без мяча, действия против соперника с мячом. Групповые действия в обороне (разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор). Командные действия в обороне (прессинг, персональная оборона, зонная оборона).

При обучении тактическим действиям используют различные упражнения с мячом, эстафеты, подвижные игры с мячом и без мяча. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Содержание практического занятия:

1. Основы тактики игры в защите
2. Основы тактики игры в нападении

Самостоятельная работа:

- Совершенствование технико-тактических действий в защите и нападении
- Контрольная игра.

РАЗДЕЛ 3. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1 «Техника игры в волейбол».

Основными техническими приемами игры в волейбол являются: стойки и перемещения; нижняя передача; подача; верхняя передача; нападающий удар; блокирование.

Для обучения игры в волейбол на начальном этапе достаточно освоить три первых элемента. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия.

Техника перемещений включает стартовые стойки (приобретение максимальной готовности к перемещению) и различные способы перемещений (ходьбой, бегом, скачком). Обучение технике перемещений начинают с перемещения изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения; перемещение из различных исходных положений с ловлей мяча, наброшенного партнером; закрепление перемещений в эстафетах и подвижных играх.

Техника владения мячом включает: передачи мяча, подачи, нападающий удар, блокирование.

Передача (при тактической реализации как вторая передача) - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Верхние передачи можно классифицировать:

- а) по способу передачи: двумя руками; одной рукой.
- б) по высоте обработки: стоя; в прыжке; в приседе.
- в) по направлению передачи: над собой; вперед; за спину; боком.
- г) по положению относительно сетки: передача на удар от сетки; передача на удар из глубины площадки.

Нижняя передача.

- а) по способу передачи: двумя руками, одной рукой;
- б) по высоте обработки: стоя, в приседе;

- в) по направлению передачи: над собой, вперед, за спину, боком;
- г) по положению относительно сетки: лицом к сетке, спиной к сетке, боком к сетке.

Подача.

Подачи мяча можно классифицировать:

- а) по высоте удара по мячу: нижняя, верхняя;
- б) по положению относительно сетки: прямая, боковая;
- в) по характеру полета мяча: с вращением, без вращения.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

Блок - технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения.

Обучение техническим приемам следует начинать от простого к сложному: показ, имитация движения, выполнение упражнения на месте, в парах, в тройках. Подвижные игры предполагают использование эстафет с вариантами перемещений и технических приемов игры. На начальном этапе можно использовать подвижную игру «Пионербол», «Мяч через сетку», «Кто больше».

Содержание практического занятия:

1. Обучение технике приема-передачи мяча
2. Обучение технике подачи мяча

Самостоятельная работа:

- Совершенствование технических навыков
- Тестирование по контрольным нормативам

Тема 2 «Тактика игры в волейбол».

По мере овладения техническими приемами занимающиеся изучают тактику игры. Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия, изучаемые в этой же последовательности.

В процессе изучения индивидуальных тактических действий, занимающиеся приучаются мыслить в игре, избирая наилучший путь для решения стоящей перед ними задачи. Наиболее отчетливо индивидуальная тактика выражена в подачах. Здесь игрок независимо от действий партнеров избирает наилучший путь для затруднения приема мяча противником. Основной прием индивидуальных тактических действий - подача на «слабых».

Групповая тактика предусматривает участие в игровом эпизоде двух и более волейболистов. К этому, прежде всего, относится тактика передач для нападающего удара или обмана (скидка).

В командных тактических действиях принимают участие все игроки команды. В нападении это или выход (предположение) для выполнения нападающего удара, или страховка игрока; выполняющего удар, или последовательные действия в том и другом плане.

Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Содержание практического занятия:

1. Основы тактики игры в защите
2. Основы тактики игры в нападении

Самостоятельная работа:

- Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите.
- Контрольная игра.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андриященко, О. Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры : учебное пособие / О. Н. Андриященко, А. В. Швецов, Ю. О. Аверясова, Р. В. Линник. - Москва : КноРус, 2022. - 143 с. - ISBN 978-5-406-10091-2. - URL: <https://book.ru/book/944625>. - Текст : электронный.

2. Горшков, А. Г., Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. — Москва : КноРус, 2023. - 317 с. - ISBN 978-5-406-10826-0. - URL: <https://book.ru/book/947361>. - Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриященко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андриященко. - Москва: КноРус, 2022. - 611 с. - ISBN 978-5-406-08845-6. - URL: <https://book.ru/book/943779>. - Текст: электронный.

4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аверясов, В. В., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел плавание. : учебное пособие / В. В. Аверясов. — Москва: КноРус, 2022. - 161 с. - ISBN 978-5-406-10090-5. - URL: <https://book.ru/book/944624>. - Текст : электронный.

2. Горшков, А. Г., Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, А. Л. Волобуев, ; под ред. А. Г. Горшкова. - Москва: КноРус, 2022. - 385 с. - ISBN 978-5-406-09687-1. - URL: <https://book.ru/book/944567>. - Текст : электронный.

3. Сенчукова, Х. И., Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Бокс, Кикбоксинг: учебное пособие / Х. И. Сенчукова, Г. А. Расчетин. - Москва : КноРус, 2022. - 190 с. - ISBN 978-5-406-09701-4. - URL: <https://book.ru/book/944111>. - Текст : электронный.

4. Сысоев, С.П., Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Настольный теннис : учебное пособие / С. П. Сысоев. - Москва : КноРус, 2023. - 202 с. - ISBN 978-5-406-10526-9. - URL: <https://book.ru/book/947816>. - Текст : электронный.

4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

- 1 Microsoft Windows 7 Pro
- 2 Office 2007 Standard
- 3 Moodle 3.8

4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Информационно-правовой портал «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи-систем» <http://support.open4u.ru>
3. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» www.book.ru
4. Электронная библиотечная система издательства «Лань»; www.e.lanbook.ru
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <http://нэб.рф>

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Дворец спорта, включающий универсальный спортивный зал, плавательный бассейн 50м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир - Учебный корпус № 13. - укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям; оборудование, тренажеры, спортивный и стрелковый инвентарь.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

6.1. Перечень вопросов к зачету.

1. Физические способности и методы их развития в баскетболе.
2. Основные средства тренировки для улучшения прыжковых способностей в волейболе.
3. Основные упражнения тренировки для улучшения точности броска в баскетболе.
4. Основные средства развития навыков ловли и передачи мяча в баскетболе.
5. Методика упражнений для улучшения контроля мяча в баскетболе.
6. Тактика игры в защите и атаке в баскетболе.
7. Физические способности и методы их развития в мини-футболе.
8. Основные средства тренировки для улучшения скоростных способностей в мини-футболе.
9. Средства и способы для улучшения технических качеств в мини-футболе.
10. Методика обучения приема мяча под подошву в мини-футболе.
11. Техника удара по мячу с «носки» в мини-футболе.
12. Тактика игры в защите и атаке в мини-футболе.
13. Физические способности и методы их развития в волейболе.
14. Основные средства тренировки для улучшения прыжковых способностей в волейболе.
15. Средства и способы для улучшения технических качеств в волейболе.
16. Методика обучения технике нападающего удара в волейболе.
17. Обучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками
18. Тактика игры в защите и атаке в волейболе.

6.2. Тестовые задания для диагностической работы.

РАЗДЕЛ 1. Обучение игре в «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
 - A. 1861г.
 - B. 1891г.
 - C. 1824г.
 - D. 1904г.
2. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
 - A. 8 игроков
 - B. 6 игроков
 - C. 5 игроков
 - D. 10 игроков
3. Чему равен вес баскетбольного мяча?
 - A. 300 - 400 г
 - B. 480 - 520 г
 - C. 1 кг - 1кг 200г
 - D. 600г - 650г

4. Сколько судей проводят игру на поле?
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
5. Что такое "фол"?
- A. перерыв в игре
 - B. персональное замечание игроку или тренеру
 - C. заброшенный мяч с игры
 - D. заброшенный мяч со штрафного броска
6. Сколько длится баскетбольный матч?
- A. 2 тайма по 20 мин.
 - B. 2 тайма по 30 мин.
 - C. четыре четверти по 15 мин.
 - D. четыре тайма по 10 мин.
7. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
- A. 1 очко
 - B. 2 очка
 - C. 3 очка
 - D. пол очка
8. Может ли в игре быть ничейный счет?
- A. да
 - B. нет
 - C. может быть в финальной части турнира
 - D. может быть в предварительной части турнира
9. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
- A. один
 - B. два
 - C. три
 - D. четыре
10. Что такое "тайм-аут"?
- A. минутный перерыв в игре
 - B. окончание игры
 - C. замена игроков
 - D. штрафной бросок

РАЗДЕЛ № 2. Обучение игре в мини-футбол

1. Размеры мини-футбольной площадки:

- A. 40x20
- B. 30x15
- C. 50x30
- D. 60x40

2. Размеры ворот и штрафной площади:

- A. 3x2м и 6 метров

- В. 4х2м и 4 метра
- С. 3х2м и 5 метров
- Д. 5х3м и 8м

3. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

- А. 8
- В. 5
- С. 6
- Д. 7

4. Каково назначение 6-метровой отметки:

- А. место ввода мяча от ворот
- В. место расположения судьи
- С. место пробития пенальти
- Д. место пробития свободного удара

5. Каково назначение 10-метровой отметки:

- А. место пробития дабл-пенальти
- В. место пробития штрафного пенальти
- С. место пробития свободного удара
- Д. место пробития спорного удара.

6. Кому из участников матча судья не может показать жёлтую или красную карточку:

- А. тренеру
- В. игроку
- С. вратарю
- Д. болельщику

7. Какая по времени продолжительность матча:

- А. 2 тайма по 20 минут
- В. 2 тайма по 30 минут
- С. 2 тайма по 15 минут
- Д. 2 тайма по 40 минут

8. Что такое «фол последней надежды»:

- А. срыв быстрой атаки
- В. нарушение правил в конце игры
- С. лишение соперника явной возможности забить гол
- Д. нарушение правил при выходе на замену

9. Чем штрафной удар отличается от свободного удара:

- А. при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается
- В. при свободном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, не засчитывается
- С. наличием «стенки».
- Д. местом где было произведено нарушение правил.

10. За какие нарушения назначается 6-метровый удар:

- А. игра рукой в штрафной площади
- В. за любое нарушение правил
- С. за пререкания с судьями

Д. за фол в штрафной площади

РАЗДЕЛ № 3. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

1. Что означает слово волейбол?

- А. рука и мяч
- В. сетка и мяч
- С. удар с лёту и мяч
- Д. удар рукой и мяч

2. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- А. 8×16 м
- В. 9×18 м
- С. $10,97 \times 23,77$ м
- Д. 15×28 м

3. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- А. игра ногой
- В. удар при поддержке партнёра
- С. 4 удара
- Д. последовательное касание разными частями тела

4. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- А.1
- В.2
- С.3
- Д.4

5. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- А.10
- В.12
- С.14
- Д.16

6. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- А.15
- В.20
- С.25
- Д.30

7. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- А.3
- В.4
- С.5
- Д.6

8. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- А.3
- В.4

C.5

D. 6

9. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

A. три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

B. три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

C. одновременное касание мяча разными частями тела

D. удар при поддержке

10. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

A. блокирование подачи соперника

B. удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке

C. три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков

D. несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

Приложение к рабочей программе
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр

Кафедра общественных наук

Учебный год - 2023-2024

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

| | |
|--|---|
| Наименование направления подготовки | 40.03.01 Юриспруденция |
| Направленность (профиль) | Юриспруденция (общий) |
| Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования | Приказ Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. № 1511 |
| Год начала подготовки | 2017 |
| Очная форма обучения - учебные планы по годам приема | - |
| Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема | 2020 |
| Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема | - |
| Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ | Б-400301-2017 |
| Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО | Протокол от 11 апреля 2023 г. №6 |
| Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО | Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06 |
| Место дисциплины в структуре учебного плана | Вариативная часть (дисциплина по выбору) |
| Количество часов | 328 |

ВЛАДИКАВКАЗ 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций и описание критериев оценивания достижения компетенций.
2. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ОПИСАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

| Вид профессиональной деятельности | Результаты освоения ОП (код и наименование) | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) |
|-----------------------------------|---|---|
| | ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию | <p>знать: основы здорового образа жизни человека; способы самоконтроля за состоянием здоровья</p> <p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку</p> <p>владеть: навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности</p> |
| | ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>знать: способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни; основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>владеть: способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |

Этапы формирования компетенций

| Код компетенции | Наименование темы (модуля) в соответствии с тематическим планом учебной дисциплины из рабочей программы |
|-----------------|---|
| ОК-7 | <p>РАЗДЕЛ 1. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ</p> <p>Тема 1 «Техника игры в баскетбол»</p> <p>Тема 2 «Тактика игры в баскетбол»</p> <p>РАЗДЕЛ 2. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В МИНИ-ФУТБОЛ</p> <p>Тема 1 «Техника игры в мини-футбол»</p> <p>Тема 2 «Тактика игры в мини-футбол»</p> <p>РАЗДЕЛ 3. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Тема 1 «Техника игры в волейбол»</p> <p>Тема 2 «Тактика игры в волейбол»</p> |
| ОК-8 | <p>РАЗДЕЛ 1. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ</p> <p>Тема 1 «Техника игры в баскетбол»</p> <p>Тема 2 «Тактика игры в баскетбол»</p> <p>РАЗДЕЛ 2. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В МИНИ-ФУТБОЛ</p> <p>Тема 1 «Техника игры в мини-футбол»</p> <p>Тема 2 «Тактика игры в мини-футбол»</p> <p>РАЗДЕЛ 3. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Тема 1 «Техника игры в волейбол»</p> <p>Тема 2 «Тактика игры в волейбол»</p> |

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Код и наименование компетенции: ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

| № | Формулировка вопроса | Правильный ответ |
|----|---|------------------|
| 1. | Сколько игроков во время игры в баскетбол может находиться на площадке? | |
| 2 | Высота баскетбольной корзины составляет... | |
| 3 | До какого счета ведется игра в одной партии в волейболе? | |
| 4 | Высота волейбольной сетки (мужской и женской) составляет.. | |
| 5 | Чем штрафной удар отличается от свободного удара в мини-футболе | |

Задания с одним вариантом ответа

| № | Формулировка вопроса | Варианты ответов | Отметка о правильном ответе |
|----|---|---|-----------------------------|
| 1. | В каком году баскетбол возник, как спортивная игра? | 1. 1861г. 2. 1891г. 3. 1824г. 4. 1904г. | |
| 2. | Сколько длится баскетбольный матч? | 1. 2 тайма по 20 мин. 2. 2 тайма по 30 мин. 3. четыре четверти по 15 мин. 4. четыре тайма по 10 мин. | |
| 3. | Что такое “тайм-аут”? | 1. минутный перерыв в игре 2. окончание игры 3. замена игроков 4. штрафной бросок | |
| 4. | Размеры мини-футбольной площадки: | 1. 40x20 2. 30x15 3. 50x30 4. 60x40 | |
| 5. | Каково назначение 6-метровой отметки: | 1. место ввода мяча от ворот 2. место расположения судьи 3. место пробития пенальти 4. место пробития свободного удара | |
| 6. | Что означает слово волейбол? | 1. рука и мяч 2. сетка и мяч 3. удар с лёту и мяч 4. удар рукой и мяч | |

| № | Формулировка вопроса | Варианты ответов | Отметка о правильном ответе |
|----|---|--|-----------------------------|
| 7. | Какие размеры площадки для игры в волейбол? | 1. 8 × 16 м 2. 9 × 18 м 3. 10,97 × 23,77 м 4. 15 × 28 м | |

Код и наименование компетенции: ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задания открытого типа

| № | Формулировка вопроса | Правильный ответ |
|----|---|------------------|
| 1. | Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки? | |
| 2 | Дайте определение понятию быстрота? | |
| 3 | Дайте определение понятию профессионально-прикладная физическая подготовка? | |
| 4 | Дайте определение понятию ловкость? | |
| 5 | Дайте определение понятию координационные способности? | |

Задания с одним вариантом ответа

| № | Формулировка вопроса | Варианты ответов | Отметка о правильном ответе |
|----|---|--|-----------------------------|
| 1. | Сколько длится баскетбольный матч? | 1. 2 тайма по 20 мин. 2. 2 тайма по 30 мин. 3. четыре четверти по 15 мин. 4. четыре тайма по 10 мин. | |
| 2. | Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках? | 1. один 2. два 3. три 4. четыре | |
| 3. | Кому из участников матча судья не может показать жёлтую или красную карточку: | 1. тренеру 2. игроку 3. вратарю 4. болельщику | |
| 4. | За какие нарушения назначается 6-метровый удар: | 1. игра рукой в штрафной площади 2. за любое нарушение правил 3. за пререкания с судьями 4. за фол в штрафной площади | |

| № | Формулировка вопроса | Варианты ответов | Отметка о правильном ответе |
|----------|--|----------------------------------|------------------------------------|
| 5. | Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии? | 1. 3 2. 4 3. 5 4. 6 | |
| 6. | Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков? | 1. 15 2. 20 3. 25 4. 30 | |

Задания на установление последовательности

| № | Формулировка вопроса | Варианты ответов | Отметка о правильном ответе |
|----------|---|---|------------------------------------|
| 1. | Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди: | 1. Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м) 2. Согласованность движений рук и ног 3. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами 4. Исходное положение 5. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м) 6. Выпуск мяча с различной траекторией полёта | |
| 2. | Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки | 1. тактическая подготовка 2. теоретическая 3. физическая 4. техническая 5. психологическая | |
| 3. | Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию | 1. ознакомление, первоначальное разучивание движения 2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения | |

Задания на установление соответствия:

| № | Формулировка вопроса | Варианты ответов | Отметка о правильном ответе |
|----------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|
|----------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|

| № | Формулировка вопроса | Варианты ответов | Отметка о правильном ответе |
|----|---|---|-----------------------------|
| 1. | Установить соответствие: Качества: 1. Выносливость 2. Сила 3. Скорость 4. Координация, ловкость | 1. Плавание на 400м; 2. Бег на 60м и 100м; 3. Подвижные игры; 4. Приседание со штангой, поднятие гантелей. | |
| 2. | Установить соответствие: Вид спорта; 1. Футбол 2. Волейбол 3. Баскетбол | Количество игроков в команде: 1. 5 2. 11 3. 6 | |
| 3. | Установить соответствие: Вид спорта: 1. Спортивная гимнастика 2. Художественная гимнастика | Снаряд или предмет: 1. обруч 2. брусья 3. бревно 4. мяч | |
| 4. | Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений: 1. Небольшая 2. Средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Предельная нагрузка | Примеры частоты с.с.: 1. 170-200 уд /мин. 2. 130-150 уд/мин. 3. 100-130 уд/мин. 4. 150-170 уд/мин. | |