

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине (модулю)

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

для направления подготовки/специальности 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «История и обществознание»

Направленность программы: уровень бакалавриата

## 1. Описание показателей (дескрипторов) и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Контроль качества освоения дисциплины (модуля) включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Компетенции	Показатели* (дескрипторы)	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Оценочное средство (промежуточная аттестация)
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
УК-7	Знать	Принципы, направленные на совершенствование физической подготовленности; методы физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности; средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности.	Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; физиологические основы физических упражнений; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности.	Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования; здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.	Учебная дискуссия

	Уметь	Использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; учитывать индивидуальные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта.	Использовать методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	Осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; оценивать физические способности и технику выполнения физических упражнений; определять уровни физической подготовленности на основе современных методик оценки; составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.	Деловая или ролевая игра
	Владеть	Методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта.	Методикой обучения двигательным действиям, методикой развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленной на повышение уровня физической подготовленности; методикой определения техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	Методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей обучающихся; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; методикой оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений; методикой определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки; методикой разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.	Групповые практико-ориентированные задания

## 2. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

### 2.1. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, выполнением индивидуальных и творческих заданий, периодическим опросом обучающихся на занятиях. Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля), компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины* (модуля)	Код контролируемой компетенции и/или индикаторы компетенции	Наименование оценочного средства**
1	<u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	УК-7-1 УК-7-2	Учебная дискуссия
	<u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества выносливости на занятиях легкой атлетикой.		Деловая или ролевая игра
2	<u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	УК-7-1 УК-7-2	Учебная дискуссия
			Деловая или ролевая игра

	<u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей на занятиях легкой атлетикой.	УК-7-1 УК-7-2	Групповые практико-ориентированные задания
3	<u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).	УК-7-1 УК-7-2	Учебная дискуссия
	<u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества гибкости на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.		УК-7-1 УК-7-2
4	<u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	УК-7-1 УК-7-2	Учебная дискуссия
	<u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей на занятиях спортивными играми.		УК-7-1 УК-7-2

5	<p><u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.</p> <p>Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).</p>	<p>УК-7-1 УК-7-2</p>	<p>Учебная дискуссия</p>
	<p><u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей на занятиях спортивными играми.</p>	<p>УК-7-1 УК-7-2</p>	<p>Деловая или ролевая игра</p>
6	<p><u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.</p> <p>Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).</p>	<p>УК-7-1 УК-7-2</p>	<p>Учебная дискуссия</p>
	<p><u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на занятиях спортивными играми.</p>	<p>УК-7-1 УК-7-2</p>	<p>Деловая или ролевая игра</p>
7	<p><u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.</p>	<p>УК-7-1 УК-7-2</p>	<p>Учебная дискуссия</p>

	<p>Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию выносливости и скоростных способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).</p>		Деловая или ролевая игра
	<p><u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития выносливости и скоростных способностей на занятиях спортивными играми.</p>	УК-7-1 УК-7-2	Групповые практико-ориентированные задания
8	<p><u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей физических способностей. Методические особенности оценки уровня физической подготовленности.</p>	УК-7-1 УК-7-2	Учебная дискуссия
	<p><u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения тестирования для определения показателей физических способностей. Методика проведения оценки уровня физической подготовленности.</p>	УК-7-1 УК-7-2	Деловая или ролевая игра
9	<p><u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для оценки техники выполнения двигательных действий. Методические особенности оценки уровня технической подготовленности.</p>	УК-7-1 УК-7-2	Учебная дискуссия
	<p><u>Практические основы физической культуры и спорта:</u> Методика проведения оценки техники выполнения двигательных действий. Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей технической подготовленности на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p>	УК-7-1 УК-7-2	Деловая или ролевая игра
10	<p><u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Методические особенности подбора физических упражнений для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	УК-7-1 УК-7-2	Учебная дискуссия
	<p>Методические особенности подбора методов развития физических качеств и двигательных способностей для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности при подборе физических упражнений.</p> <p>Методические особенности планирования</p>		Деловая или ролевая игра

<p>физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки.</p>		
<p><u>Практические основы физической культуры и спорта.</u> Методика реализации индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки с учетом развития определенных физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>УК-7-1 УК-7-2</p>	<p>Групповые практико-ориентированные задания</p>

***Критерии и шкала оценивания учебной дискуссии***

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
<p>«зачтено»</p>	<p>Использование правильной терминологии физических упражнений в подборе и составлении из них комплексов. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения на заявленные проблемы, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов. Выбранная обучающимся тема (проблема) актуальна в данном курсе; методически правильно подобраны физические упражнения для обучения технике двигательных действий или развития физических качеств и способностей; соблюдена правильная последовательность в комплексе физических упражнений; использованы примеры из науки и практики. Обучающийся принимает правильные решения поставленных задач для развития физических качеств и обучения технике двигательных действий, может обосновать принятые решения, демонстрирует владение методических основ развития физических качеств и обучения технике двигательных действий. Глубокое и прочное усвоение программного материала. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания.</p>
<p>«не зачтено»</p>	<p>Задание не выполнено или выполнено со значительными замечаниями.</p>

### **Критерии и шкала оценивания деловой или ролевой игры**

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	Обучающийся умеет: моделировать реальную проблемную ситуацию; анализировать и решать поставленную задачу (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий); определить форму организации группы для проведения комплекса физических упражнений (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий); осуществлять подбор физических упражнений, и составлять из них комплексы (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий); распределять роли в проектной группе обучающихся для подбора физических упражнений и составления из них комплексов (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий).
«не зачтено»	Задание не выполнено или выполнено со значительными замечаниями.

### **Критерии и шкала оценивания выполнения групповых практико-ориентированных заданий**

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	Практическое выполнение задания соответствует методическим основам физической культуры и спорта. Правильно решены поставленные задачи (по развитию физических качеств и двигательных способностей, обучению технике двигательных действий). Использованы современные средства и методы организации обучающихся и проведения комплекса физических упражнений по развитию физических качеств и способностей. Использованы современные средства и методы организации обучающихся и проведения комплекса физических упражнений в обучении технике двигательных действий. Оценка проведения комплекса физических упражнений (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий) осуществлена членами проектной группы.
«не зачтено»	Задание не выполнено или выполнено со значительными замечаниями.

### **2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины (модуля). Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется 2-балльная шкала – «зачтено», «не зачтено».

### Основные виды систем оценивания

Европейская	100-балльная	4-балльная	2-балльная
A	94-100	отлично	зачтено
A-	90-94		
B+	85-89		
B	80-84	хорошо	
B-	75-79		
C+	70-74		
C	65-69	удовлетворительно	
C-	60-64		
D	55-59		
F	50-54	неудовлетворительно	не зачтено

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	<p>Обучающийся полностью и правильно выполнил практико-ориентированное задание в группе. Показал отличные знания, умения и владение навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Использовал правильную терминологию физических упражнений в подборе и составлении из них комплексов. Методически правильно подобраны физические упражнения для обучения технике двигательных действий или развития физических качеств и способностей. Соблюдена правильная последовательность в комплексе физических упражнений. Умеет определить форму организации группы для проведения комплекса физических упражнений (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий). Умеет осуществлять подбор физических упражнений, и составлять из них комплексы (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий). Умеет распределять роли в проектной группе обучающихся для подбора физических упражнений и составления из них комплексов (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий). Использует современные методы организации обучающихся и проведения комплекса физических упражнений по развитию физических качеств и способностей, в обучении технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. Умеет оценивать проведение комплекса</p>	Эталонный

	<p>физических упражнений членами проектной группы.</p> <p>Обучающийся допустил незначительные ошибки в выполнении практико-ориентированное задание в группе. Показал хорошие знания, умения и владение навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть небольшие погрешности в использовании терминологии физических упражнений в подборе и составлении из них комплексов. Имеются мелкие ошибки в методике подбора физических упражнений для обучения технике двигательных действий или развития физических качеств и способностей. Имеются мелкие ошибки в последовательности использования физических упражнений в комплексе. В подборе форм организации группы для проведения комплекса физических упражнений (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий) допущены незначительные ошибки. Имеются методические неточности в осуществлении подбора физических упражнений, и составлять из них комплексы (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий). При распределении ролей в проектной группе обучающихся для подбора физических упражнений и составления из них комплексов (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий) не учитывает индивидуальные особенности партнеров по группе. Использует репродуктивные методы организации обучающихся и проведения комплекса физических упражнений по развитию физических качеств и способностей, в обучении технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. Допускает незначительные ошибки в оценке проведения комплекса физических упражнений членами проектной группы.</p>	Стандартный
	<p>Практико-ориентированное задание в группе выполнено не полностью. Обучающийся показал удовлетворительные знания, умения и владение навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Использует терминологию физических упражнений в подборе и составлении из них комплексов фрагментарно. Неадекватно подобраны физические упражнения для обучения технике двигательных действий или развития физических качеств и способностей. Последовательность использования физических упражнений в комплексе нарушена. В подборе форм организации группы для проведения комплекса физических упражнений (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий) допущены незначительные ошибки. Имеются нарушения в методике подбора</p>	Пороговый

	<p>физических упражнений, и составления из них комплексов (по развитию физических качеств и способностей, обучению технике двигательных действий). Не может самостоятельно распределить роли в проектной группе обучающихся для подбора физических упражнений и составления из них комплексов. Возникают трудности в самостоятельном подборе продуктивных методов организации обучающихся и проведения комплекса физических упражнений по развитию физических качеств и способностей, в обучении технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. Допускает значительные ошибки в оценке проведения комплекса физических упражнений членами проектной группы.</p>	
«не зачтено»	<p>Практико-ориентированное задание в группе полностью не выполнено. Обучающийся не владеет навыками применения знаний и умений при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Не использует терминологию физических упражнений в подборе и составлении из них комплексов. Неадекватно подобраны физические упражнения для обучения технике двигательных действий или развития физических качеств и способностей. Не соблюдена последовательность использования физических упражнений в комплексе. Не может организовать группу для проведения комплекса физических упражнений. Имеются грубые нарушения в методике подбора физических упражнений, и составления из них комплексов. Не может самостоятельно распределить роли в проектной группе обучающихся для подбора физических упражнений и составления из них комплексов. Не может подобрать продуктивные методы организации обучающихся и проведения комплекса физических упражнений по развитию физических качеств и способностей, в обучении технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. Не может оценить проведение комплекса физических упражнений членами проектной группы.</p>	Компетенции не сформированы

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости**

**Перечень тем для учебной дискуссии:**

### ***1. Терминология физических упражнений:***

- терминология общеразвивающих упражнений (в соответствии с терминологией гимнастических упражнений);
- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей;
- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий в легкой атлетике;
- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий в гимнастике;
- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий в волейболе;
- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий в баскетболе;
- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий футболе;
- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий в базовых видах спорта.

### ***2. Модуль 1: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика.***

- физические упражнения, используемые в развитии качества общей выносливости;
- методические особенности кроссовой подготовки в легкой атлетике;
- методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию качества общей выносливости;
- последовательность подбора физических упражнений по развитию качества общей выносливости и составление их в комплекс;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бега на короткие дистанции;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта и выбегания со старта в беге на короткие дистанции;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бега на средние дистанции;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта и выбегания со старта в беге на средние дистанции;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бега на длинные дистанции;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта и выбегания со старта в беге на длинные дистанции.

### ***3. Модуль 2: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика.***

- физические упражнения, используемые в развитии качества специальной выносливости;
- методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию качества специальной выносливости;
- последовательность подбора физических упражнений по развитию качества специальной выносливости и составление их в комплекс;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжка в длину с разбега;

- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжка в высоту способом перешагивания;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике метания гранаты.

#### ***4. Модуль 3: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики.***

- физические упражнения, используемые в развитии качества гибкости;
- методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию качества гибкости;
- последовательность подбора физических упражнений по развитию качества гибкости и составление их в комплекс;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике выполнения подтягиваний на гимнастической перекладине;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжков через гимнастические скамейки;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжка через козла;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике двигательных действий, выполняемых на бревне;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике акробатических упражнений и соединений их в связки.

#### ***5. Модуль 4: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – баскетбол.***

- физические упражнения, используемые в развитии силовых способностей;
- методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию силовых способностей;
- последовательность подбора физических упражнений по развитию силовых способностей и составление их в комплекс;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передвижений в нападении;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике ловли мяча на месте и в движении;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике ведения мяча на месте и в движении;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передач мяча на месте и в движении;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бросков мяча в корзину с ближней дистанции (с двух шагов с правой и левой стороны от корзины).

#### ***6. Модуль 5: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – баскетбол.***

- физические упражнения, используемые в развитии скоростно-силовых способностей;
- методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию скоростно-силовых способностей;
- последовательность подбора физических упражнений по развитию скоростно-силовых способностей и составление их в комплекс;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передвижений в защите;

- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике выбивания и вырывания мяча;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике подбора мяча;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бросков мяча в корзину со средней дистанции (юноши – одной рукой сверху с места и в прыжке; девушки – двумя руками от груди, от головы, с места и в прыжке);
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бросков мяча в корзину с дальней дистанции (юноши – одной рукой с места и в прыжке; девушки – двумя руками и одной рукой от груди, от головы, с места и в прыжке).

**7. Модуль 6: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – волейбол.**

- физические упражнения, используемые в развитии координационных способностей;
- методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей;
- последовательность подбора физических упражнений по развитию координационных способностей и составление их в комплекс;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике перемещений в нападении;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передач мяча двумя руками сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивания кулаком;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике подач мяча (нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая);
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике нападающих ударов.

**8. Модуль 7: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – волейбол.**

- физические упражнения, используемые в развитии координационных способностей;
- методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей;
- последовательность подбора физических упражнений по развитию координационных способностей и составление их в комплекс;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике перемещений и стоек в защите;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике приема мяча от различных способов подач;
- подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике блокирования.

**9. Модуль 8: Методические основы физической культуры: определение показателей и оценки уровня физической подготовленности.**

- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей общей выносливости;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей специальной выносливости;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей гибкости;

- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей быстроты;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей силы;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей ловкости;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей скоростных способностей;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей силовых способностей;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей скоростно-силовых способностей;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей координационных способностей;
- методические особенности оценки уровня физической подготовленности.

***10. Модуль 9: определение показателей и оценки уровня технической подготовленности, оценки техники выполнения двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности.***

- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения технической подготовленности в гимнастике;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения технической подготовленности в легкой атлетике;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения технической подготовленности в баскетболе;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения технической подготовленности в волейболе;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения технической подготовленности в футболе;
- методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для оценки техники выполнения двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности.

***11. Модуль 10: Методические основы физической культуры: индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.***

- методические особенности подбора физических упражнений для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма;
- методические особенности подбора методов развития физических качеств и двигательных способностей для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма;
- методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности при подборе физических упражнений;
- методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки.

## Деловая или ролевая игра

### **1. Модуль 1: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности легкая атлетика, развитие качества общей выносливости.**

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень качества общей выносливости.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию качества общей выносливости и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии качества общей выносливости: физические упражнения с направленностью на развитие качества общей выносливости выполняются равномерным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие качества общей выносливости.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие качества общей выносливости и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие качества общей выносливости	Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие качества общей выносливости
Упражнение 1. Бег трусцой – 500 м.	Упражнение 1. Бег в переменном темпе в сочетании с общеразвивающими упражнениями.
Упражнение 2. Ходьба – 100 м.	Упражнение 2. Бег трусцой – 200 м.
Упражнение 3. Бег трусцой – 500 м.	Упражнение 3. Наклоны туловища к ноге, опирающейся на гимнастическую скамейку – 20 раз.
Упражнение 4. Бег в среднем темпе – 500 м.	Упражнение 4. Медленный бег – 300 м.

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие качества общей выносливости	Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие качества общей выносливости
Упражнение 5. Ускорение – 20 м.	Упражнение 5. Бег с высоким подниманием бедра – 8x50 м.
Упражнение 6. Взбегание на небольшое возвышение, бег под уклон – 200 м.	Упражнение 6. Бег трусцой – 300 м.
Упражнение 7. Бег трусцой – 500 м.	Упражнение 7. Медленный бег – 200 м.
Упражнение 8. Ходьба в течение 30 сек. В сочетании с упражнениями на расслабление.	Упражнение 8. Бег в среднем темпе - 100 м.

Провести анализ комплексов упражнений по развитию качества общей выносливости каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора

физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

**2. Модуль 2: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности легкая атлетика, развитие качества специальной выносливости.**

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень качества специальной выносливости.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию качества специальной выносливости и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии качества общей выносливости: физические упражнения с направленностью на развитие качества специальной выносливости выполняются интервально-серийным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие качества специальной выносливости.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие качества специальной выносливости и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие качества специальной выносливости	Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие качества специальной выносливости в парах
Упражнение 1. Бег в чередовании с прыжками. 3 серии x 20 метров.	Упражнение 1. Медленный бег в течение 5 минут, бежать рядом в паре.
Упражнение 2. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. 3 серии x 20 метров.	Упражнение 2. Прыжки толчком двух ног, партнер поддерживает руками за локти сзади. 2 серии по 10 метров.
Упражнение 3. Бег в среднем темпе. 3 серии x 100 метров.	Упражнение 3. Быстрый бег, боком друг к другу, держась за руки. 2 серии по 50 метров.
Упражнение 4. Бег в среднем темпе. 3 серии x 150 метров.	Упражнение 4. Бег семенящими шагами на месте, стоя лицом друг к другу, держась за руки. 2 серии по 40 секунд.

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие качества специальной выносливости	Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие качества специальной выносливости в парах
Упражнение 5. Медленный бег 100 метров, бег в среднем темпе 100 метров, ускорение 50 метров. 3 серии.	Упражнение 5. Бег с партнером, оказывающим сопротивление со спины, держа за руки. 2 серии по 50 метров.
Упражнение 6. Бег с высоким подниманием бедра 10 метров, ускорение 10 метров. 5 серий.	Упражнение 6. Прыжки на одной ноге, стоя лицом друг к другу, держась за руки. 2 серии по 40 секунд.
Упражнение 7. Бег с захлестыванием голени назад 10 метров, ускорение 10	Упражнение 7. Три беговых шага, подъем правой ноги вверх-в сторону,

метров. 5 серий.	одновременное выполнение партнерами. 2 серии по 50 метров.
Упражнение 8. Бег с многоскоками 10 метров, ускорение 10 метров. 5 серий.	Упражнение 8. Три беговых шага, подъем левой ноги вверх-в сторону, одновременное выполнение партнерами. 2 серии по 50 метров.

Провести анализ комплексов упражнений по развитию качества специальной выносливости каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

**3. Модуль 3: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности гимнастика с элементами акробатики, развитие качества гибкости.**

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень качества гибкости.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию качества гибкости и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии качества гибкости: физические упражнения с направленностью на развитие качества гибкости выполняются повторным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие качества гибкости.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие качества гибкости и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие качества гибкости	Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие качества гибкости с использованием гимнастической стенки
Упражнение 1. И.п. – основная стойка, руки подняты вверх. Левое плечо опускается вниз, правое поднимается вверх и наоборот. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.	Упражнение 1. И.п. - стоя перед гимнастической стенкой. Поднять правую ногу до уровня груди. То же упражнение левой ногой. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.
Упражнение 2. И.п. – стойка ноги врозь в полуприседе. Скрестные махи руками кверху с подъемом на носках. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.	Упражнение 2. И.п. – стоя на третьей перекладине стенки правой ногой, держась рукой на уровне плеч. Прогнуться и поднять назад-вверх левую ногу. Свободной рукой постараться дотянуться до щиколотки маховой ноги. Выполнить 6-8 раз на каждую ногу в медленном темпе.
Упражнение 3. И.п. – положение выпада, впереди левая нога и правая рука. Одновременный мах левой ногой назад, коснуться правой рукой левой стопы.	Упражнение 3. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке и держась за перекладину на уровне пояса. Опуститься на колени, а затем подняться, прогнувшись

Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.	в пояснице. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.
Упражнение 4. И.п. – положение выпада, левая рука сзади. Мах правой ногой вперед с переносом правой руки дугой сверху-вперед, левой рукой коснуться правой стопы. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.	Упражнение 4. И.п. – лежа на спине, зацепиться носками за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Перейти в положение сидя, касаясь руками стопы или перекладины. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие качества гибкости	Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие качества гибкости с использованием гимнастической стенки
Упражнение 5. И.п. – основная стойка, руки прямые вверх. Скрестные наклоны назад (слегка сгибая колени), касаясь левой рукой правой ноги и наоборот. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.	Упражнение 5. И.п. – сед лицом к гимнастической стенке, ноги врозь. Зацепиться носками за нижнюю перекладину. Лечь на спину, а затем подняться, коснувшись руками перекладины или стопы. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.
Упражнение 6. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Наклоны туловища влево-вправо, касаясь локтями пола. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.	Упражнение 6. И.п. – сед на полу, лицом к гимнастической стенке, руки подняты вверх. Наклон вперед до касания пальцами перекладины или стопы. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.
Упражнение 7. И.п. – стойка ноги врозь. Поднять согнутую в коленном суставе ногу и сделать ею скрестное движение в сторону. То же для другой ноги. Выполнить 6-8 раз на каждую ногу в медленном темпе.	Упражнение 7. И.п. – лежа на животе, зацепившись ногами за нижнюю перекладину гимнастической стенки, руки выпрямлены назад. Прогнувшись, поднять туловище вверх. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.
Упражнение 8. И.п. – стойка на одном колене. Попеременные махи руками с касанием ладонью пола возле стопы с широкой амплитудой движения. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.	Упражнение 8. И.п. – лежа на спине, взяться руками за перекладину. Попеременное поднимание и опускание ног. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе.

Провести анализ комплексов упражнений по развитию качества гибкости каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

#### ***4. Модуль 4: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности баскетбол, развитие силовых способностей.***

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень силовых способностей.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию силовых способностей и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии силовых способностей: физические упражнения с направленностью на развитие силовых способностей выполняются интервально-серийным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие силовых способностей.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие силовых способностей и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие силовых способностей (преодоление веса тела)	Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие силовых способностей в парах
Упражнение 1. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук. 3 серии по 10 раз.	Упражнение 1. Первый принимает исходное положение лежа на спине, руки вверх. Второй в упоре держит партнера за руки. Сгибание и разгибание рук. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.
Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки внизу. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, при сгибании руки вперед. 3 серии по 10 раз.	Упражнение 2. Первый принимает исходное положение лежа спине, упор сзади. Второй держит его руками за ноги, поднимая их вверх. Первый передвигается на руках вперед-назад. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.
Упражнение 3. И.п. – основная стойка. Присед, руки на пол, упор лежа, упор лежа на груди, руки согнуты в локтевых суставах. 3 серии по 10 раз.	Упражнение 3. Первый принимает исходное положение стойки с отклонением назад. Второй поддерживает его за бедра. Первый выполняет приседание, наклонив туловище назад, с переходом в сед. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.
Упражнение 4. И.п. – лежа на груди. Выполнить упор лежа и перемещение руками вперед-назад. 3 серии по 10 раз.	Упражнение 4. Первый принимает исходное положение упор лежа. Второй берет партнера за ноги. Первый выполняет наклоны туловища с помощью партнера. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.
Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие силовых способностей (преодоление веса тела)	Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие силовых способностей в парах
Упражнение 5. И.п. – упор лежа. Из упора лежа перейти в положение упора лежа на предплечьях. 3 серии по 10 раз.	Упражнение 5. Первый в исходном положении основная стойка, опирается руками на плечи партнера. Второй в исходном положении присед с опорой руками на колени, встает, преодолевая сопротивление партнера. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.
Упражнение 6. И.п. – присед, ноги скрестно. Встать в стойку, ноги скрестно,	Упражнение 6. Первый и второй в исходном положении спиной друг к другу,

руки вверх. 3 серии по 10 раз.	руки соединены сзади в локтевых суставах. Одновременно партнеры выполняют приседание – подъем. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.
Упражнение 7. И.п. – основная стойка. Выполнить упор присев, упор лежа, упор лежа на полу, упор присев, стойка руки вверх. 3 серии по 10 раз.	Упражнение 7. Первый и второй в исходном положении стоя боком друг к другу, на расстоянии вытянутых рук. Выполняют перетягивание партнера в свою сторону. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.
Упражнение 8. И.п. – упор лежа боком. Из упора лежа боком перейти в упор лежа боком на предплечье, и вернуться в исходное положение. 3 серии по 10 раз.	Упражнение 8. Первый и второй в исходном положении лицом друг к другу, сед на пятках. Выполняют разведение рук в сторону с сопротивлением партнера. 3 серии по 10 раз, смена партнеров после каждой серии.

Провести анализ комплексов упражнений по развитию силовых способностей каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

**5. Модуль 5: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности баскетбол, развитие скоростно-силовых способностей.**

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень скоростно-силовых способностей.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию скоростно-силовых способностей и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии скоростно-силовых способностей: физические упражнения с направленностью на развитие скоростно-силовых способностей выполняются интервально-серийным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие скоростно-силовых способностей и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей в процессе обучения технике бросков мяча в корзину	Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей в процессе обучения технике бросков мяча в корзину
Упражнение 1. Многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту. Общегрупповое передвижение в течение 2 минут, выполнить три серии, отдых между	Упражнение 1. Прыжки в длину из глубокого приседа, одновременно удерживая мяч на вытянутых руках перед собой. 4 серии по 10-15 повторений.

сериями 2 минуты.	
Упражнение 2. Многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту, с прыжками через каждые 2-3 беговых шага. Общегрупповое передвижение в течение 2 минут, выполнить три серии, отдых между сериями 2 минуты.	Упражнение 2. Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в прыжке после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 3. Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 3. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки и, оттягиваясь – присесть, прыжки в приседе по кругу. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 4. Повторное выполнение броска мяча в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей. 3 серии по 10 бросков мяча в корзину.	Упражнение 4. Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в корзину в прыжке: запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей
Упражнение 5. Исходное положение – стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается на уровне груди: отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке. 3 серии по 20 секунд.	Упражнение 5. Прыжки со скакалкой на полу или на мате, 40-50 прыжков по 3-4 серии (высота подскока выше среднего), отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 6. «Прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке, тоже в обратном направлении. 3 серии по 20 секунд.	Упражнение 6. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 320 см от кольца с постоянным возвращением в одну точку на лицевой линии и касанием ее рукой. Броски мяча в корзину в прыжке, по десять бросков с каждой точки. 3 серии, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 7. Ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит. 3 серии по 20 секунд.	Упражнение 7. Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке: спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в корзину в прыжке. 3 серии по 20 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 8. Запрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в	Упражнение 8. Прыжки через скамейки правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек толчком двух ног, мяч в руках

положение замаха. 3 серии по 20 секунд.	перед собой. 3-4 скамейки по 4-5 серий. Отдых между сериями 1 минута.
---	--

Провести анализ комплексов упражнений по развитию скоростно-силовых способностей каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

**6. Модуль 6: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности волейбол, развитие координационных способностей.**

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень координационных способностей.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию координационных способностей и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии координационных способностей: физические упражнения с направленностью на развитие координационных способностей выполняются интервально-серийным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие координационных способностей.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие координационных способностей и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие координационных способностей (прыжковой ловкости)	Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие координационных способностей (акробатической ловкости)
Упражнение 1. Прыжок, прогнувшись с подкидного мостика. 3 серии по 20 прыжков, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 1. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, без помощи рук. 3 серии по 20 раз, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 2. Прыжок, прогнувшись с подкидного мостика, но спиной вперед. 3 серии по 20 прыжков, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 2. Приземление на руки из положения стоя. 3 серии по 20 раз, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 3. Прыжок с подкидного мостика с группировкой в воздухе. 3 серии по 20 прыжков, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 3. Имитация падения-переката на спину. 3 серии по 20 раз, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 4. Прыжок с подкидного мостика с фиксацией положения: ноги врозь, руки в стороны. 3 серии по 20 прыжков, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 4. Группировка и перекаты на спине. 3 серии по 20 раз, отдых между сериями 1 минута.

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие	Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие

координационных способностей (ловкости) в безопорном положении	координационных способностей (акробатической ловкости)
Упражнение 5. Имитация нападающего удара в прыжке. 3 серии по 20 раз, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 5. Имитация переднего броска. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 6. Похлопывание по подвесному мячу предельно возможное число раз. Выполняется правой и левой рукой. 3 серии по 20-30 раз, отдых между сериями 30 секунд.	Упражнение 6. Имитация переката после перемещения в сторону. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 7. Надевание и снятие колец в прыжке. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 7. Кувырок назад и вперед. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 8. Похлопывание по подвесному мячу поочередно правой и левой рукой. 3 серии по 20-30 раз, отдых между сериями 30 секунд.	Упражнение 8. Имитация передачи с падением-перекатом. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.

Провести анализ комплексов упражнений по развитию координационных способностей каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

**7. Модуль 7: Методические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности волейбол, развитие координационных способностей.**

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень координационных способностей.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию координационных способностей и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии координационных способностей: физические упражнения с направленностью на развитие координационных способностей выполняются интервально-серийным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие координационных способностей.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие координационных способностей и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие координационных способностей при выполнении перемещений	Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие координационных способностей при выполнении приема и передач мяча
Упражнение 1. «Челночный» бег – чередование 6-метровых отрезков: вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед (общий пробег за одну серию 30 метров). 5 серий по 30 метров, отдых между	Упражнение 1. Перемещение приставными шагами от лицевой линии к линии сетки лицом вперед, по сигналу имитация передачи в стойке. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.

сериями 1 минута.	
Упражнение 2. «Челночный» бег – чередование 9-метровых отрезков: вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед (общий пробег за одну серию 54 метров). 3 серии по 54 метра, отдых между сериями 2 минуты.	Упражнение 2. Перемещение приставными шагами от лицевой линии к линии сетки лицом вперед, по сигналу имитация передачи с падением. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 3. Бег в среднем темпе с чередованием приставных и скрестных шагов вдоль границ волейбольной площадки правым боком. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 3. Перемещение приставными шагами от линии сетки к лицевой линии спиной вперед, по сигналу имитация приема мяча в стойке. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 4. Бег в среднем темпе с чередованием приставных и скрестных шагов вдоль границ волейбольной площадки левым боком. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 4. Перемещение приставными шагами от линии сетки к лицевой линии спиной вперед, по сигналу имитация приема мяча с падением и перекатом. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие координационных способностей при выполнении перемещений	Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие координационных способностей при выполнении приема и передач мяча
Упражнение 5. Бег в среднем темпе с чередованием приставных и скрестных шагов вдоль границ волейбольной площадки правым боком. По сигналу изменение направления движения в обратную сторону и передвижение левым боком. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 5. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Темп максимальный. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 6. Бег в среднем темпе с чередованием приставных и скрестных шагов вдоль границ волейбольной площадки правым боком. По сигналу остановка прыжком, изменение направления движения в обратную сторону и передвижение левым боком. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 6. Набрасывание волейбольного мяча над собой и одновременное наблюдение за партнерами, в зависимости от их действий. Темп максимальный. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 7. Бег в среднем темпе с чередованием приставных и скрестных шагов вдоль границ волейбольной площадки правым боком. По сигналу поворот на 360 <sup>0</sup> , падение и перекат, передвижение левым боком. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	Упражнение 7. «Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенный момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и осуществляет прием мяча на задней линии от броска из-за головы или идет на «страховку» и принимает мяч в зоне нападения. Темп максимальный. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
Упражнение 8. Перемещение приставными	Упражнение 8. Двое «нападающих» на

шагами по двое от лицевой линии к линии сетки, по сигналу падение и пережат. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.	передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и принять мяч. Темп максимальный. 3 серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута.
--	---

Провести анализ комплексов упражнений по развитию координационных способностей каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

**8. Модуль 8: Методические основы физической культуры: определение показателей и оценки уровня физической подготовленности.**

Моделирование проблемной ситуации: определение показателей физической подготовленности.

Задача: Подобрать контрольные упражнения-тесты для определения уровня физической подготовленности.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс контрольных упражнений-тестов выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Контрольные упражнения-тесты для определения уровня физической подготовленности.

3) Последовательность выполнения контрольных упражнений-тестов для определения уровня физической подготовленности.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор контрольных упражнений-тестов для определения уровня физической подготовленности. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно контрольное упражнение-тест из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений-тестов № 1 – направленность на определение уровня физической подготовленности по Б.Х. Ланде (2017)	Комплекс упражнений-тестов № 2 – направленность на определение уровня физической подготовленности по комплексу ГТО
<b>Бег 30 метров</b> - показатель скоростных способностей. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег с максимальной скоростью 30 метров. <i>Результат:</i> учитывается время пробегания дистанции 30 метров в секундах.	<b>«Бег 60 метров» (юноши и девушки)</b> - показатель скоростных способностей. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег с максимальной скоростью 60 метров. <i>Результат:</i> учитывается время пробегания дистанции 60 метров в секундах.
<b>Прыжок в длину с места</b> - показатель скоростно-силовых способностей. <i>Оборудование:</i> измерительная лента. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения ноги на ширине стопы, делает мах вперед-назад руками с одновременным сгибанием ног, и затем толчком двух ног выполняет прыжок. Выполняется три попытки. <i>Результат:</i>	<b>«Бег на 3000 метров» (юноши), «Бег на 2000 метров» (девушки)</b> - показатель общей выносливости. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег 3000 (2000) метров. <i>Результат:</i> учитывается время пробегания дистанции 3000 (2000) метров в минутах.

<p>учитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.</p>	
<p><b>Подтягивание на перекладине</b> - показатель силовых способностей.  <i>Оборудование:</i> для мальчиков – высокая перекладина, для девочек – низкая перекладина. <i>Процедура тестирования:</i> мальчики - испытуемый из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, выполняет подтягивание. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Недопустимы раскачивания и другие вспомогательные движения ног и туловища. Девочки – испытуемый из исходного положения сед ноги вместе, руки притянуты к низкой перекладине, выполняет выпрямление рук и возвращение их в исходное положение. <i>Результат:</i> учитывается количество подтягиваний – количество раз.</p>	<p><b>«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши)</b> - показатель силовых способностей. <i>Оборудование:</i> для мальчиков – высокая перекладина, для девочек – низкая перекладина. <i>Процедура тестирования:</i> мальчики - испытуемый из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, выполняет подтягивание. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Недопустимы раскачивания и другие вспомогательные движения ног и туловища. Девочки – испытуемый из исходного положения сед ноги вместе, руки притянуты к низкой перекладине, выполняет выпрямление рук и возвращение их в исходное положение. <i>Результат:</i> учитывается количество подтягиваний – количество раз.</p> <p><b>«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (девушки)</b> - показатель силовых способностей. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый принимает исходное положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены, не более чем на 45<sup>0</sup>, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Выполняется сгибание рук до касания пола грудью, вернуться в исходное положение, и продолжить. <i>Результат:</i> учитывается количество сгибаний-разгибаний рук за 1 минуту (количество раз).</p>
<p><b>Челночный бег (3x10 м)</b> - показатель координационных способностей.  <i>Оборудование:</i> большая фишка, секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег 10 метров до большой фишки, обегает ее, бежит обратно до стартовой линии (второй отрезок 10 м), выполняет поворот и, бежит третий 10-метровый отрезок до фишки и финиширует. <i>Результат:</i> учитывается время пробегания трех 10-метровых отрезков в секундах.</p>	<p><b>«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (юноши и девушки)</b> - показатель гибкости.  <i>Оборудование:</i> гимнастическая скамейка, сантиметровая лента. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый, стоя на гимнастической скамье (ноги вместе), наклоняется до предела вперед, не сгибая ног в коленях. Измерение производится от края гимнастической скамьи до среднего пальца руки сантиметровой лентой. Если при этом пальцы не достают края гимнастической скамьи, то величина гибкости обозначается со знаком минус, если опускаются ниже – со знаком плюс.</p>

	<i>Результат:</i> учитывается наклон туловища в сантиметрах.
<b>Наклон туловища вперед из положения стоя</b> - показатель гибкости. <i>Оборудование:</i> гимнастическая скамейка, сантиметровая лента. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый, стоя на гимнастической скамейке (ноги вместе), наклоняется до предела вперед, не сгибая ног в коленях. Измерение производится от края гимнастической скамейки до среднего пальца руки сантиметровой лентой. Если при этом пальцы не достают края скамейки, то величина гибкости обозначается со знаком минус, если опускаются ниже – со знаком плюс. <i>Результат:</i> учитывается наклон туловища в сантиметрах.	<b>«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»</b> - показатель скоростно-силовых способностей. <i>Оборудование:</i> измерительная лента. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения ноги на ширине стопы, делает мах вперед-назад руками с одновременным сгибанием ног, и затем толчком двух ног выполняет прыжок. Выполняется три попытки. <i>Результат:</i> учитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
<b>6-минутный бег</b> - показатель общей выносливости. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения высокого старта бежит в максимально доступном для него темпе в течение 6 минут. <i>Результат:</i> учитывается расстояние, которое преодолел испытуемый в течение 6 минут в метрах.	<b>«Метание спортивного снаряда весом 700 грамм» (юноши), «Метание спортивного снаряда весом 500 грамм» (девушки)</b> - показатель координационных способностей. <i>Оборудование:</i> коридор шириной 15 метров, набивной мяч, измерительная лента. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. <i>Результат:</i> учитывается лучший результат из трех попыток в метрах (длина полета мяча).

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений-тестов № 2 – направленность на определение уровня физической подготовленности (на примере волейболистов)	Комплекс упражнений-тестов № 2 – направленность на определение уровня физической подготовленности (на примере баскетболистов)
<b>«Бег 30 метров»</b> - показатель скоростных способностей. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег с максимальной скоростью 30 метров. <i>Результат:</i> учитывается время пробегания дистанции 30 метров в секундах.	<b>«Бег 40 секунд»</b> - показатель специальной выносливости. <i>Оборудование:</i> секундомер, периметр баскетбольной площадки. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из положения высокого старта стартует от лицевой линии баскетбольной площадки, выполняет бег между лицевыми линиями в течение 40 секунд. <i>Результат:</i> учитывается количество баскетбольных площадок, которые пробежит испытуемый за 40 секунд (кол-во раз).
<b>Подтягивание на перекладине</b> - показатель силовых способностей.	<b>«Бег на месте за 10 секунд»</b> - показатель скоростных способностей. <i>Оборудование:</i>

<p><i>Оборудование:</i> для мальчиков – высокая перекладина, для девочек – низкая перекладина. <i>Процедура тестирования:</i> мальчики - испытуемый из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, выполняет подтягивание. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Недопустимы раскачивания и другие вспомогательные движения ног и туловища. Девочки – испытуемый из исходного положения сед ноги вместе, руки притянуты к низкой перекладине, выполняет выпрямление рук и возвращение их в исходное положение. <i>Результат:</i> учитывается количество подтягиваний – количество раз.</p>	<p>резиновый шнур, секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура. Шнур подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого. <i>Результат:</i> учитывается количество касаний шнура за 10 секунд – количество раз.</p>
<p><b>«Бег 92 метра с изменением направления движения»</b> - показатель специальной (скоростной) выносливости. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый стартует из-за лицевой линии от набивного мяча № 7, выполняет бег с изменением направления движения, поочередно касаясь набивных мячей № 1, 2, 3, 4, 5, 6. При этом, после каждого касания мяча, испытуемый возвращается в исходное местоположение. <i>Результат:</i> учитывается время выполнения теста в секундах.</p>	<p><b>«Прыжки вверх в течение 30 секунд»</b> - показатель скоростно-силовых способностей. <i>Оборудование:</i> секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый непрерывно выпрыгивает в течение 30 секунд, касаясь подвешенного на заданной высоте мяча. <i>Результат:</i> учитывается количество касаний мяча за 30 секунд – количество раз.</p>
<p><b>«Прыжок вверх с места толчком двух ног»</b> - показатель скоростно-силовых способностей. <i>Оборудование:</i> сантиметровая лента. <i>Процедура тестирования:</i> испытуемый из исходного положения, стоя лицом к стене, выполняет прыжок вверх толчком двух ног со взмахом рук, с касанием рукой сантиметровой ленты, прикрепленной к стене. <i>Результат:</i> учитывается высота прыжка в сантиметрах.</p>	<p><b>«Челночный бег с ведением мяча»</b> - показатель координационных способностей. <i>Оборудование:</i> баскетбольная площадка с линиями разметки, баскетбольный мяч, секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> бег с ведением мяча выполняется по отрезкам баскетбольной площадки: 1-й отрезок – ведение мяча от лицевой линии баскетбольной площадки до линии штрафного броска и обратно до лицевой; 2-й отрезок – от лицевой линии баскетбольной площадки до средней линии, обратно испытуемый возвращается до линии штрафного броска; 3-й отрезок – от линии штрафного броска баскетбольной площадки до противоположной линии штрафного броска, обратно испытуемый возвращается до средней линии; 4-й отрезок – от средней линии баскетбольной площадки до лицевой линии на противоположной стороне площадки. Выполняется одна попытка. <i>Результат:</i></p>

	учитывается время выполнения теста в секундах.
--	--

Провести анализ комплексов контрольных упражнений-тестов для определения уровня физической подготовленности каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора контрольных упражнений-тестов и процедуры тестирования для решения поставленной задачи.

**9. Модуль 9: Методические основы физической культуры: определение показателей и оценки уровня технической подготовленности.**

Моделирование проблемной ситуации: определение показателей технической подготовленности.

Задача: Подобрать контрольные упражнения-тесты для определения показателей технической подготовленности.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

- 1) Форму организации обучающихся: комплекс контрольных упражнений-тестов выполняется групповым методом организации обучающихся.
- 2) Контрольные упражнения-тесты для определения показателей технической подготовленности.
- 3) Последовательность выполнения контрольных упражнений-тестов для определения показателей технической подготовленности.
- 4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор контрольных упражнений-тестов для определения показателей технической подготовленности. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно контрольное упражнение-тест из комплекса, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Комплекс упражнений-тестов № 1 – направленность на определение показателей технической подготовленности (Баскетбол)	Комплекс упражнений-тестов № 2 – направленность на определение показателей технической подготовленности (Волейбол)
<p><b>«Передвижение в защитной стойке по линиям баскетбольной площадки» -</b>  <b>Оборудование:</b> баскетбольная площадка, фишки. <b>Процедура тестирования:</b> испытуемый стоит в положении высокого старта на лицевой линии баскетбольной площадки. По сигналу испытуемый выполняет рывок вперед до линии штрафного броска, обратно возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии; снова выполняет рывок до средней линии баскетбольной площадки, обратно возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии; снова выполняет рывок до противоположной линии штрафного броска, обратно возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии; снова выполняет рывок до противоположной лицевой линии, обратно</p>	<p><b>«Передачи мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)» -</b>  <b>Оборудование:</b> волейбольные мячи.  <b>Процедура тестирования:</b> Испытуемый располагается на расстоянии 3 метров от стены. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой, поворачивается спиной и выполняет передачу над собой, поворачивается кругом и выполняет передачу в стену (5 раз).  <b>Результат:</b> учитывается количество выполненных передач из 5.</p>

возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии, тест закончен. <i>Результат:</i> учитывается время выполнения теста в секундах.	
<b>«Вырывание мяча 10 раз: сверху, сбоку»</b> - <i>Оборудование:</i> баскетбольные мячи. <i>Процедура тестирования:</i> тест выполняется в парах. Испытуемые становятся друг против друга на расстоянии один метр, у одного из них в руках баскетбольный мяч. По сигналу один из испытуемых вырывает мяч у другого, способом захвата мяча сверху-снизу двумя руками и поворотом туловища в сторону захвата. Дается десять попыток. <i>Результат:</i> учитывается количество вырываний мяча из десяти попыток (количество раз).	<b>«Точность подач мяча»</b> - <i>Оборудование:</i> волейбольная площадка, волейбольные мячи. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый выполняет 5 подач мяча в определенную зону волейбольной площадки. <i>Результат:</i> учитывается количество точных подач из 5.
<b>«Выбивание мяча 10 раз: снизу, сверху»</b> - <i>Оборудование:</i> баскетбольные мячи. <i>Процедура тестирования:</i> тест выполняется в парах. Испытуемые становятся друг против друга на расстоянии один метр, у одного из них в руках баскетбольный мяч. Испытуемый с мячом в руках – и.п. параллельная стойка, ноги согнуты, мяч в вытянутых вперед руках. Испытуемый без мяча – и.п. низкая стойка с выставленной вперед ногой. По сигналу один из испытуемых выбивает мяч у другого ладонью, способом сверху-вниз. Дается пять попыток. Вторые пять попыток испытуемый подбивает мяч кулаком снизу-вверх. <i>Результат:</i> учитывается количество выбиваний мяча из десяти попыток (количество раз).	<b>«Точность нападающих ударов»</b> - <i>Оборудование:</i> волейбольная площадка, волейбольные мячи. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый выполняет 5 нападающих ударов в определенную зону волейбольной площадки после передачи партнера по команде. <i>Результат:</i> учитывается количество точных нападающих ударов из 5.

Третья группа	Четвертая группа
Комплекс упражнений-тестов № 3 – направленность на определение показателей технической подготовленности (Футбол)	Комплекс упражнений-тестов № 2 – направленность на определение показателей технической подготовленности (Баскетбол)
<b>«Обводка футболистом 5 стоек с последующим ударом по воротам»</b> - <i>Оборудование:</i> футбольное поле, футбольный мяч, секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый с мячом, бежит по сигналу, выполняя обведение мячом футбольных стоек. После обведения последней стойки, испытуемый выполняет удар по воротам. Секундомер выключается после удара. <i>Результат:</i> учитывается время выполнения теста в секундах.	<b>«Скоростное ведение мяча»</b> - <i>Оборудование:</i> баскетбольная площадка, 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу испытуемый начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить

	<p>перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, испытуемый выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска испытуемый снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. <i>Результат:</i> учитывается время выполнения теста в секундах.</p>
<p><b>«Бег 20 м с ведением мяча» -</b>  <i>Оборудование:</i> футбольное поле, футбольный мяч, секундомер. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый с мячом, с высокого старта бежит по сигналу и осуществляет ведение мяча в одно касание через каждые 2 метра. Выполняются 2 попытки подряд с отдыхом между ними 2 минуты. <i>Результат:</i> учитывается лучший результат из двух попыток в секундах.</p>	<p><b>«Передачи мяча в движении» -</b>  <i>Оборудование:</i> баскетбольная площадка, 1 баскетбольный мяч. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 испытуемый должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. <i>Результат:</i> учитывается время прохождения теста в секундах.</p>
<p><b>«Удары на максимальную дальность полета мяча» -</b> <i>Оборудование:</i> футбольное поле, футбольный мяч. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый после разбега выполняется удар по мячу, который находится на линии штрафной площади. <i>Результат:</i> фиксируется дальность полета мяча до первого касания земли в метрах.</p>	<p><b>«Броски с дистанции» -</b> <i>Оборудование:</i> баскетбольная площадка, баскетбольные мячи. <i>Процедура тестирования:</i> Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. <i>Результат:</i> Фиксируется количество бросков и очков (количество раз).</p>

**10. Модуль 10: Методические основы физической культуры: индивидуальные программы физической подготовки.**

Моделирование проблемной ситуации: планирование физической нагрузки при составлении индивидуальных программ физической подготовки.

Задача: Подобрать физические упражнения с направленностью на развитие физических качеств и двигательных способностей, и составить индивидуальную программу физической подготовки.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

- 1) Приемы, средства, методы занятий физическими упражнениями в индивидуальной программе физической подготовки.
- 2) Число занятий в день, неделю, месяц и период занятий по индивидуальной программе физической подготовки.
- 3) Физическую подготовленность на данный момент.

4) Дозировку физической нагрузки в каждом упражнении, входящем в индивидуальную программу физической подготовки.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы. Каждая подгруппа осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на оптимизацию физической подготовленности и составление из них индивидуальной программы физической подготовки. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из индивидуальной программы физической подготовки, остальные оценивают.

Первая группа	Вторая группа
Индивидуальная программа физической подготовки с направленностью на развитие силовых способностей	Индивидуальная программа физической подготовки с направленностью на развитие выносливости
Метод максимальных усилий: упражнения подбираются > 90% максимальных усилий.	Повторный метод: до 30% от рекордного. 15-25 повторений, 4-6 серий. Отдых до восстановления.
Метод повторный: от 40 до 80% от максимальных усилий. 15-25 повторений, 3-6 серий. Отдых до восстановления.	Интервальный метод: до 30% от рекордного. 15-25 повторений, 4-6 серий. Отдых 2-4 минуты.
Интервальный метод: от 40 до 80% от максимальных усилий. 5-10 повторений. Отдых 2-4 минуты.	Круговой метод: серийное выполнение упражнений по схеме на определенном месте «станции», 5-6 «станций», 4-5 кругов, до 30% от максимальных усилий. 15-25 повторений. Отдых 2-4 минуты.
Круговой метод: серийное выполнение упражнений по схеме на определенном месте «станции». 4-5 «станций», 2-3 круга, от 40 до 80% от максимальных усилий. 5-10 повторений. Отдых 2-4 минуты.	Переменный метод: выполнение упражнений с ритмичными и неритмичными колебаниями интенсивности (с разной скоростью, темпом, длительностью, амплитудой, величиной усилий, сменой техники движений) от 10 до 60 минут.
Изометрический метод: максимальное напряжение 4-6 секунд, 3-5 серий. Отдых 30-60 секунд.	Равномерный метод: выполнение упражнений непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, от 15 до 90 минут и более.

Третья группа	Четвертая группа
Индивидуальная программа физической подготовки с направленностью на развитие скоростных способностей	Индивидуальная программа физической подготовки с направленностью на развитие координационных способностей
Повторный метод: максимальная частота и темп выполнения упражнений, короткая продолжительность (3-10 секунд). Отдых до полного восстановления.	Повторный метод: повторение упражнений со сложной координацией движений 5-10-минутными сериями, 2-3 серии.
Круговой метод: серийное выполнение упражнений по схеме на определенном месте «станции», 5-6 «станций», 2-3 круга, до 90% от максимальных усилий (3-10 секунд). Отдых до полного восстановления.	Игровой метод: разучивание новых упражнений, выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях 15-20-минутными сериями, 2-3 серии.
Игровой метод: выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения	Соревновательный метод: выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях 10-20-минутными сериями, 2-3

подвижных и спортивных игр.	серии.
Соревновательный метод: применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гиндикапы – уравнительные соревнования) и соревнований.	

Провести анализ индивидуальных программ физической подготовки каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений, дозирования физической нагрузки и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

### **Проекты – групповые практико-ориентированные задания (для оценки навыков и опыта деятельности):**

#### ***1. Модуль 1: Практические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика (выполнение практической части проекта).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике низкого старта:

1. Постановка задач в обучении технике низкого старта.
2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике низкого старта.
3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Обучающийся выполняет команду «На старт!» следующим образом: приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в впередистоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, обучающийся ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

Упражнение 2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» обучающийся немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ обучающегося несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.

Упражнение 3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).

Упражнение 4. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз).

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике низкого старта:

1. Постановка задач в обучении технике низкого старта.
2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике низкого старта.
3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м).

Упражнение 2. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз x 30 м).

Упражнение 3. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).

Упражнение 4. Выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая – «пистолетик» (8–10 раз).

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике стартового разгона:

1. Постановка задач в обучении технике стартового разгона.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике стартового разгона.

3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу).

Упражнение 2. Прыжки на двух ногах (5x30 м).

Упражнение 3. Прыжки «с ноги на ногу» (6x40–50 м).

Упражнение 4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).

## ***2. Модуль 2: Практические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика (выполнение практической части проекта).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике прыжка в длину с разбега:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса специальных подготовительных упражнений для обучения технике отталкивания в прыжках в длину с разбега:

1. Постановка задач в обучении технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.

3. Проведение комплекса, состоящего из специальных подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (2-4 беговых шага).

Упражнение 2. Прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), с приземлением на маховую ногу с последующим выбеганием из ямы.

Упражнение 3. Прыжки с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), доставая подвешенные предметы руками, головой, коленом маховой ноги (высота соответственно 2,5 м, 2,0 м, 1,3 м на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания).

Упражнение 4. Прыжки в положении «шага» через вертикальное препятствие (высотой 50-90 см), установленное на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания, с приземлением на две ноги или одну маховую - в зависимости от подготовленности занимающихся. В качестве препятствия могут служить легкоатлетические барьеры, резиновый жгут, скакалка и др.

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике отталкивания в прыжках в длину с разбега:

1. Постановка задач в обучении технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания - подъем колена маховой ноги.

Упражнение 2. Имитация подъема таза вверх и выноса маховой ноги с опорой на пятку из положения, лежа спиной на матах.

Упражнение 3. Имитация сочетания движений рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с маховой ногой поднимаются руки вперед - вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги.

Упражнение 4. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем - через 3, 5 шагов.

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике разбега в сочетании с отталкиванием:

1. Постановка задач в обучении технике разбега в сочетании с отталкиванием.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике разбега в сочетании с отталкиванием.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу.

Упражнение 2. Прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускорением и активной постановкой толчковой ноги «шлепком» на место отталкивания.

Упражнение 3. Пробегание с 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания.

Упражнение 4. Прыжки «в шаге» с 5-6 беговых шагов с обозначением отталкивания.

### ***3. Модуль 3: Практические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики (выполнение практической части проекта).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике акробатических упражнений и соединений их в связки:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике акробатических прыжков:

1. Постановка задач в обучении технике акробатических прыжков.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике акробатических прыжков.

3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – упор присев. Из упора присев, выпрямляя ноги, упор, стоя согнувшись.

Упражнение 2. И.п. – упор присев. Покачивание телом вперед и назад.

Упражнение 3. И.п. – упор согнувшись. Покачивание телом вперед и назад.

Упражнение 4. И.п. – упор стоя, согнувшись, руки отвести немного назад. Сгибание и разгибание рук.

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике акробатических прыжков:

1. Постановка задач в обучении технике акробатических прыжков.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике акробатических прыжков.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – упор присев. Из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. И.п. – упор стоя, согнувшись. Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки, вернуться в исходное положение, ноги не сгибать.

Упражнение 3. И.п. – основная стойка с захватом руками за голени. Притягивание туловища к ногам.

Упражнение 4. И.п. – лежа на спине. Поднять ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь пола носками за головой.

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике перекатов вперед и назад в группировке, согнувшись и прогнувшись:

1. Постановка задач в обучении технике перекатов вперед и назад в группировке, согнувшись и прогнувшись.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике перекатов вперед и назад в группировке, согнувшись и прогнувшись.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – основная стойка. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.

Упражнение 2. И.п. – основная стойка. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад-к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа согнувшись, захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.

Упражнение 3. И.п. – основная стойка. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад-к низу. Падая назад и опираясь руками на пол, лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола. Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, тазом и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам, принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Упражнение 4. И.п. – стойка на коленях. Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловища, и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

#### ***4. Модуль 4: Практические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – баскетбол (выполнение практической части проекта).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике ловли мяча и технике броска мяча в движении с двух шагов:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике ловли мяча двумя руками:

1. Постановка задач в обучении технике ловли мяча двумя руками.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике ловли мяча двумя руками.

3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди. Выпустить мяч из рук, после отскока от пола поймать в «воронку» (руки принимают положение «воронки»).

Упражнение 2. И.п. – баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди. Подбросить мяч вверх-вперед одной рукой, поймать в «воронку», мягко сгибая руки, после этого прижать мяч к груди.

Упражнение 3. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, расстояние до стены 2 метра. Бросить мяч в стену на высоту 3 метра, и поймать его сверху.

Упражнение 4. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, расстояние до стены 3 метра. Бросить мяч в пол так, чтобы он отскочил в стену, и поймать летящий от стены мяч.

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике ловли мяча одной рукой в движении:

1. Постановка задач в обучении технике ловли мяча одной рукой в движении.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике ловли мяча одной рукой в движении.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 1 метра. Выполнить бросок мяча в стену и ловлю его одной рукой.

Упражнение 2. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 1 метра. Выполнить бросок мяча в стену одной рукой и ловлю его другой рукой.

Упражнение 3. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 1 метра. Выполнить бросок мяча в стену, прыжок вверх, ловлю мяча в верхней точке, после приземления опять выполнить бросок мяча в стену, прыжок вверх и т.д.

Упражнение 4. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 2 метров. Выполнить резкий бросок мяча в стену любым способом и ловлю его одной рукой.

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике броска мяча в движении с двух шагов, с правой стороны от корзины:

1. Постановка задач в обучении технике броска мяча в движении с двух шагов, с правой стороны от корзины.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике броска мяча в движении с двух шагов, с правой стороны от корзины.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – стойка баскетболиста с левой выставленной ногой вперед, ноги согнуты, согнутые руки в положении к ловле мяча. По команде выполнить широкий шаг правой ногой вперед, второй шаг левой ногой – короткий, и вынести правую согнутую ногу вверх. Внимание – на положение рук и ног.

Упражнение 2. И.п. – стойка баскетболиста с левой выставленной ногой вперед, ноги согнуты, согнутые руки на уровне груди с мячом. По команде выполнить широкий шаг правой ногой вперед, второй шаг левой ногой – короткий, вынести правую согнутую ногу вверх, с выносом ноги мяч поднимается вверх до положения «над головой». Внимание – на положение рук и ног, положение кисти на мяче, вынос мяча на бросок.

Упражнение 3. И.п. – стойка баскетболиста с левой выставленной ногой вперед, ноги согнуты, согнутые руки на уровне груди с мячом. По команде выполнить широкий шаг правой ногой вперед, второй шаг левой ногой – короткий, вынести правую согнутую ногу вверх, с выносом ноги мяч выбросить над собой с выпрямлением правой руки и хлестким движением кисти. Внимание – на положение рук и ног, положение кисти на мяче, вынос мяча на бросок.

Упражнение 4. И.п. – у стены, расстояние до стены 3 метра, стойка баскетболиста с левой выставленной ногой вперед, ноги согнуты, согнутые руки на уровне груди с мячом. По команде выполнить широкий шаг правой ногой вперед, второй шаг левой ногой – короткий, вынести правую согнутую ногу вверх. Выполнить бросок мяча в стену по восходящей траектории, ноги выпрямляются, при этом кисть выполняет хлесткое движение. Внимание – на траекторию полета мяча.

### ***5. Модуль 5: Практические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – баскетбол (выполнение практической части проекта).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике защиты и бросков мяча в корзину:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике передвижений в защите:

1. Постановка задач в обучении технике передвижений в защите.
2. Использование метода сопряженных воздействий в обучении технике передвижений в защите.
3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. - на боковой линии баскетбольной площадки с баскетбольными мячами в руках. Выполнять резкие короткие приставные шаги вперед, назад, влево, вправо с ведением мяча. После каждого шага касание пола рукой. Упражнение выполняется сериями – 3 серии по 10 секунд. Отдых между сериями 10 секунд.

Упражнение 2. И.п. - на противоположных лицевых линиях баскетбольной площадки с баскетбольными мячами в руках. Выполнять два приставных шага в низкой стойке влево, два приставных шага в низкой стойке вправо, рывок на два метра вперед, касание площадки рукой и возвращение в исходное положение, не прекращая ведение мяча. Упражнение выполняется сериями – 3 серии по 10 секунд. Отдых между сериями 10 секунд.

Упражнение 3. И.п. - на противоположных лицевых линиях баскетбольной площадки с баскетбольным мячом в руках. Выполнять рывок до линии штрафного броска разметки баскетбольной площадки, обратно до лицевой линии возвращаться спиной вперед приставными шагами в стойке баскетболиста, второй рывок до средней линии разметки баскетбольной площадки, обратно до лицевой линии возвращаться спиной вперед приставными шагами в стойке баскетболиста. Ведение мяча осуществляется с переводом с руки на руку. Упражнение выполняется сериями – 3 серии по 20 секунд. Отдых между сериями 20 секунд.

Упражнение 4. И.п. – в парах, параллельная стойка баскетболиста, у одного из партнеров в руках мяч. Выполнить передвижение в защитной стойке – два шага – вправо, передачу мяча партнеру от груди двумя руками, после передачи сесть на пол, быстро

встать и поймать мяч от партнера. То же самое выполняет партнер. Каждый из партнеров выполняет по пять передач.

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике вырывания и выбивания мяча:

1. Постановка задач в обучении технике вырывания и выбивания мяча.
2. Использование метода сопряженных воздействий в обучении технике вырывания и выбивания мяча.
3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. - выполняется в парах – пассивное сопротивление. Обучающийся катит мяч, партнер выходит ему навстречу и пытается вырвать катящийся мяч. Смена мест в паре после каждого выполнения упражнения. Каждому из партнеров выполнить по пять вырываний мяча.

Упражнение 2. И.п. - выполняется в парах – смена мест в паре после каждого выполнения упражнения. Обучающийся (нападающий) подбрасывает мяч вверх над собой, ловит его в прыжке и опускает до уровня груди. В этот момент партнер старается вырвать мяч. Каждому из партнеров выполнить по пять вырываний мяча.

Упражнение 3. И.п. - выполняется в парах – смена мест в паре после каждого выполнения упражнения. Обучающийся (нападающий) подбрасывает мяч над собой и ловит его. Партнер в момент ловли мяча нападающим старается выбить у него мяч снизу. Каждому из партнеров выполнить по пять выбиваний мяча.

Упражнение 4. И.п. - выполняется в парах – смена мест в паре после каждого выполнения упражнения. Обучающийся (нападающий) после ловли укрывает мяч от партнера выпадом в сторону. Партнер в момент ловли мяча нападающим старается выбить у него мяч снизу. Каждому из партнеров выполнить по пять выбиваний мяча.

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике бросков мяча в корзину в прыжке:

1. Постановка задач в обучении технике бросков мяча в корзину в прыжке.
2. Использование метода сопряженных воздействий в обучении технике бросков мяча в корзину в прыжке.
3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Серийное выполнение прыгивания со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке.

Упражнение 2. Поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита, с последующим продвижением рывком в конец колонны на своем щите.

Упражнение 3. Индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча.

Упражнение 4. Серийное выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на пол.

## ***6. Модуль 6: Практические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – волейбол (выполнение практической части проекта).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике передач и подач мяча:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач мяча:

1. Постановка задач в обучении технике передач мяча.
2. Использование интервального метода в обучении технике передач мяча.
3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Набивание мелкими передачами волейбольного мяча об пол, затем об стенку, постепенно увеличивая расстояние до пола и стены, с контролем положения пальцев рук и локтей.

Упражнение 2. Верхняя передача мяча над головой на небольшое расстояние (20-30 см) с контролем положения стойки, рук и кистей на мяче.

Упражнение 3. Броски волейбольных мячей вверх-вперед. Обучающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти направлены вперед-в стороны. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног выполнить бросок мяча. Упражнение выполнять в медленном и среднем темпе.

Упражнение 4. Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Обратит внимание на правильную согласованность движений рук, туловища и ног.

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике передач мяча:

1. Постановка задач в обучении технике передач мяча.
2. Использование интервального метода в обучении технике передач мяча.
3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – стоя у стены, ладони располагаются на стене, пальцы расставлены. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов. Расстояние от стены постепенно увеличивать.

Упражнение 2. И.п. - стоя у стены, ладони располагаются на стене, пальцы расставлены. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упражнение 3. И.п. – упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки на месте.

Упражнение 4. И.п. – упор присев. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть.

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике подач мяча (упражнения с резиновыми амортизаторами):

1. Постановка задач в обучении технике подач мяча.
2. Использование интервального метода в обучении технике подач мяча.
3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей). Движение руками с шагом правой ногой вперед, как при нижней прямой подаче.

Упражнение 2. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой. Движение руками из-за головы вверх и вперед.

Упражнение 3. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой. Движение правой и левой рукой из-за головы вверх и вперед.

Упражнение 4. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен за нижнюю рейку). Движение рукой вверх, затем вперед.

### **7. Модуль 7: Практические основы физической культуры: базовый вид двигательной деятельности – волейбол (выполнение практической части проекта).**

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике приема мяча и блокирования:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике приема мяча:

1. Постановка задач в обучении технике приема мяча.
2. Использование интервального метода в обучении технике приема мяча.
3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – основная стойка. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах.

Упражнение 2. И.п. – основная стойка. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте.

Упражнение 3. И.п. – основная стойка, ноги согнуты в коленном суставе. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с перемещением приставными шагами в правую и левую сторону.

Упражнение 4. И.п. – основная стойка, ноги согнуты в коленном суставе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике блокирования:

1. Постановка задач в обучении технике блокирования.
2. Использование интервального метода в обучении технике блокирования.
3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – стоя спиной на гимнастической стенке, держась рукой за нее. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

Упражнение 2. И.п. – стоя на тумбе лицом вперед (высота тумбы 50 см). Спрыгивание с тумбы с последующим прыжком вверх, руки вытянуты вверх.

Упражнение 3. И.п. – основная стойка, ноги согнуты в коленном суставе. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Упражнение 4. И.п. – основная стойка, ноги согнуты в коленном суставе. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике блокирования:

1. Постановка задач в обучении технике блокирования.
2. Использование интервального метода в обучении технике блокирования.
3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.
4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – стоя у стены с баскетбольным мячом в руках. Подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену. Приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета.

Упражнение 2. И.п. – стоя, спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180<sup>0</sup> и в прыжке отбить его в стену.

Упражнение 3. И.п. – стоя у сетки, лицом к ней. Передвижение вдоль сетки приставными шагами правым и левым боком, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Упражнение 4. И.п. – стоя у сетки, лицом к ней. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

### **8. Модуль 8: Практические основы физической культуры: определение показателей и оценки уровня физической подготовленности (выполнение практической части проекта).**

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности по методике Б.Х. Ланды (2017):

1. Подбор комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности.

2. Проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности.

3. Оценка проведения комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности по методике Б.Х. Ланды (2017) состоит из 6 тестов:

1) **Бег 30 метров** - показатель скоростных способностей. *Оборудование:* секундомер. *Процедура тестирования:* испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег с максимальной скоростью 30 метров. *Результат:* учитывается время пробегания дистанции 30 метров в секундах.

2) **Прыжок в длину с места** - показатель скоростно-силовых способностей. *Оборудование:* измерительная лента. *Процедура тестирования:* испытуемый из исходного положения ноги на ширине стопы, делает мах вперед-назад руками с одновременным сгибанием ног, и затем толчком двух ног выполняет прыжок. Выполняется три попытки. *Результат:* учитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) **Подтягивание на перекладине** - показатель силовых способностей. *Оборудование:* для мальчиков – высокая перекладина, для девочек – низкая перекладина. *Процедура тестирования:* мальчики - испытуемый из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, выполняет подтягивание. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Недопустимы раскачивания и другие вспомогательные движения ног и туловища. Девочки – испытуемый из исходного положения сед ноги вместе, руки притянуты к низкой перекладине, выполняет выпрямление рук и возвращение их в исходное положение. *Результат:* учитывается количество подтягиваний – количество раз.

4) **Челночный бег (3x10 м)** - показатель координационных способностей. *Оборудование:* большая фишка, секундомер. *Процедура тестирования:* испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег 10 метров до большой фишки, обегает ее, бежит обратно до стартовой линии (второй отрезок 10 м), выполняет поворот и, бежит третий 10-метровый отрезок до фишки и финиширует. *Результат:* учитывается время пробегания трех 10-метровых отрезков в секундах.

5) **Наклон туловища вперед из положения стоя** - показатель гибкости. *Оборудование:* гимнастическая скамейка, сантиметровая лента. *Процедура тестирования:* испытуемый, стоя на гимнастической скамейке (ноги вместе), наклоняется до предела

вперед, не сгибая ног в коленях. Измерение производится от края гимнастической скамейки до среднего пальца руки сантиметровой лентой. Если при этом пальцы не достают края скамейки, то величина гибкости обозначается со знаком минус, если опускаются ниже – со знаком плюс. *Результат:* учитывается наклон туловища в сантиметрах.

б) **6-минутный бег** - показатель общей выносливости. *Оборудование:* секундомер. *Процедура тестирования:* испытуемый из исходного положения высокого старта бежит в максимально доступном для него темпе в течение 6 минут. *Результат:* учитывается расстояние, которое преодолел испытуемый в течение 6 минут в метрах.

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности по комплексу ВФСК ГТО:

1. Подбор комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности.

2. Проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки уровня физической подготовленности.

3. Оценка проведения комплекса контрольных упражнений-тестов для исследования уровня физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня физической подготовленности по комплексу ВФСК ГТО состоит из 6 тестов:

1) **«Бег 60 метров» (юноши и девушки)** - показатель скоростных способностей. *Оборудование:* секундомер. *Процедура тестирования:* испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег с максимальной скоростью 60 метров. *Результат:* учитывается время пробегания дистанции 60 метров в секундах.

2) **«Бег на 3000 метров» (юноши), «Бег на 2000 метров» (девушки)** - показатель общей выносливости. *Оборудование:* секундомер. *Процедура тестирования:* испытуемый из исходного положения высокого старта выполняет бег 3000 (2000) метров. *Результат:* учитывается время пробегания дистанции 3000 (2000) метров в минутах.

3) **«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши)** - показатель силовых способностей. *Оборудование:* для мальчиков – высокая перекладина, для девочек – низкая перекладина. *Процедура тестирования:* мальчики - испытуемый из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, выполняет подтягивание. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Недопустимы раскачивания и другие вспомогательные движения ног и туловища. Девочки – испытуемый из исходного положения сед ноги вместе, руки притянуты к низкой перекладине, выполняет выпрямление рук и возвращение их в исходное положение. *Результат:* учитывается количество подтягиваний – количество раз.

**«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (девушки)** - показатель силовых способностей. *Оборудование:* секундомер. *Процедура тестирования:* испытуемый принимает исходное положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены, не более чем на  $45^{\circ}$ , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Выполняется сгибание рук до касания пола грудью, вернуться в исходное положение, и продолжить. *Результат:* учитывается количество сгибаний-разгибаний рук за 1 минуту (количество раз).

4) **«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (юноши и девушки)** - показатель гибкости. *Оборудование:* гимнастическая скамейка, сантиметровая лента. *Процедура тестирования:* испытуемый, стоя на гимнастической скамье (ноги вместе), наклоняется до предела вперед, не сгибая ног в коленях. Измерение производится от края гимнастической скамьи до среднего пальца руки сантиметровой лентой. Если при этом пальцы не достают края гимнастической скамьи, то величина гибкости обозначается со знаком минус, если опускаются ниже – со знаком плюс. *Результат:* учитывается наклон туловища в сантиметрах.

5) **«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»** - показатель скоростно-силовых способностей. *Оборудование:* измерительная лента. *Процедура тестирования:* испытуемый из исходного положения ноги на ширине стопы, делает мах вперед-назад руками с одновременным сгибанием ног, и затем толчком двух ног выполняет прыжок. Выполняется три попытки. *Результат:* учитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

6) **«Метание спортивного снаряда весом 700 грамм» (юноши), «Метание спортивного снаряда весом 500 грамм» (девушки)** - показатель координационных способностей. *Оборудование:* коридор шириной 15 метров, набивной мяч, измерительная лента. *Процедура тестирования:* испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. *Результат:* учитывается лучший результат из трех попыток в метрах (длина полета мяча).

**9. Модуль 9: Практические основы физической культуры: определение показателей и оценки уровня технической подготовленности (выполнение практической части проекта).**

**Практико-ориентированное задание: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности:**

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности по виду спорта «Баскетбол»:

1. Подбор комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

2. Проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

3. Оценка проведения комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

Комплекс упражнений-тестов – определение показателей технической подготовленности (Баскетбол):

1) **«Передвижение в защитной стойке по линиям баскетбольной площадки»** - *Оборудование:* баскетбольная площадка, фишки. *Процедура тестирования:* испытуемый стоит в положении высокого старта на лицевой линии баскетбольной площадки. По сигналу испытуемый выполняет рывок вперед до линии штрафного броска, обратно возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии; снова выполняет рывок до средней линии баскетбольной площадки, обратно возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии; снова выполняет рывок до противоположной линии штрафного броска, обратно возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии; снова выполняет рывок до противоположной лицевой линии, обратно возвращается спиной вперед в защитной стойке баскетболиста до лицевой линии, тест закончен. *Результат:* учитывается время выполнения теста в секундах.

2) **«Вырывание мяча 10 раз: сверху, сбоку»** - *Оборудование:* баскетбольные мячи. *Процедура тестирования:* тест выполняется в парах. Испытуемые становятся друг против друга на расстоянии один метр, у одного из них в руках баскетбольный мяч. По сигналу один из испытуемых вырывает мяч у другого, способом захвата мяча сверху-снизу двумя руками и поворотом туловища в сторону захвата. Дается десять попыток. *Результат:* учитывается количество вырываний мяча из десяти попыток (количество раз).

3) **«Выбивание мяча 10 раз: снизу, сверху»** - *Оборудование:* баскетбольные мячи. *Процедура тестирования:* тест выполняется в парах. Испытуемые становятся друг против друга на расстоянии один метр, у одного из них в руках баскетбольный мяч. Испытуемый

с мячом в руках – и.п. параллельная стойка, ноги согнуты, мяч в вытянутых вперед руках. Испытуемый без мяча – и.п. низкая стойка с выставленной вперед ногой. По сигналу один из испытуемых выбивает мяч у другого ладонью, способом сверху-вниз. Дается пять попыток. Вторые пять попыток испытуемый подбивает мяч кулаком снизу-вверх. *Результат:* учитывается количество выбиваний мяча из десяти попыток (количество раз).

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности по виду спорта «Волейбол»:

1. Подбор комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

2. Проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

3. Оценка проведения комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

Комплекс упражнений-тестов – определение показателей технической подготовленности (Волейбол):

1) **«Передачи мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)»** - *Оборудование:* волейбольные мячи. *Процедура тестирования:* Испытуемый располагается на расстоянии 3 метров от стены. Испытуемый подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой, поворачивается спиной и выполняет передачу над собой, поворачивается кругом и выполняет передачу в стену (5 раз). *Результат:* учитывается количество выполненных передач из 5.

2) **«Точность подач мяча»** - *Оборудование:* волейбольная площадка, волейбольные мячи. *Процедура тестирования:* Испытуемый выполняет 5 подач мяча в определенную зону волейбольной площадки. *Результат:* учитывается количество точных подач из 5.

3) **«Точность нападающих ударов»** - *Оборудование:* волейбольная площадка, волейбольные мячи. *Процедура тестирования:* Испытуемый выполняет 5 нападающих ударов в определенную зону волейбольной площадки после передачи партнера по команде. *Результат:* учитывается количество точных нападающих ударов из 5.

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности по виду спорта «Футбол»:

1. Подбор комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

2. Проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

3. Оценка проведения комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

Комплекс упражнений-тестов - определение показателей технической подготовленности (Футбол):

1) **«Обводка футболистом 5 стоек с последующим ударом по воротам»** - *Оборудование:* футбольное поле, футбольный мяч, секундомер. *Процедура тестирования:* Испытуемый с мячом, бежит по сигналу, выполняя обведение мячом футбольных стоек. После обведения последней стойки, испытуемый выполняет удар по воротам. Секундомер выключается после удара. *Результат:* учитывается время выполнения теста в секундах.

2) **«Бег 20 м с ведением мяча»** - *Оборудование:* футбольное поле, футбольный мяч, секундомер. *Процедура тестирования:* Испытуемый с мячом, с высокого старта бежит по сигналу и осуществляет ведение мяча в одно касание через каждые 2 метра. Выполняются 2 попытки подряд с отдыхом между ними 2 минуты. *Результат:* учитывается лучший результат из двух попыток в секундах.

3) **«Удары на максимальную дальность полета мяча»** - *Оборудование:* футбольное поле, футбольный мяч. *Процедура тестирования:* Испытуемый после разбега выполняется удар по мячу, который находится на линии штрафной площади. *Результат:* фиксируется дальность полета мяча до первого касания земли в метрах.

Задание для четвертой группы: подбор и проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности по виду спорта «Футбол»:

1. Подбор комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

2. Проведение комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

3. Оценка проведения комплекса контрольных упражнений-тестов для оценки показателей технической подготовленности.

Комплекс упражнений-тестов - определение показателей технической подготовленности (Баскетбол):

1) **«Скоростное ведение мяча»** - *Оборудование:* баскетбольная площадка, 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. *Процедура тестирования:* Испытуемый находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу испытуемый начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, испытуемый выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска испытуемый снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. *Результат:* учитывается время выполнения теста в секундах.

2) **«Передачи мяча в движении»** - *Оборудование:* баскетбольная площадка, 1 баскетбольный мяч. *Процедура тестирования:* Испытуемый стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 испытуемый должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. *Результат:* учитывается время прохождения теста в секундах.

3) **«Броски с дистанции»** - *Оборудование:* баскетбольная площадка, баскетбольные мячи. *Процедура тестирования:* Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. *Результат:* Фиксируется количество бросков и очков (количество раз).

## **10. Модуль 10: Практические основы физической культуры: индивидуальные программы физической подготовки.**

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение комплекса физических упражнений индивидуальной программы физической подготовки:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса физических упражнений индивидуальной программы физической подготовки с направленностью на развитие выносливости:

1. Определение метода, которым будет проводиться комплекс физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.

2. Подбор комплекса физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.

3. Проведение комплекса физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.

4. Оценка проведения комплекса физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.

Комплекс упражнений круговой тренировки для развития выносливости:

1 станция – бег с высоким подниманием бедра (10-20 метров) – 2-3 раза.

2 станция - прыжки с ноги на ногу через набивные мячи - 15-20 метров.

3 станция - бег из различных стартовых положений: сидя на полу, упор лежа сзади (спиной к направлению бега), вставая без помощи рук и др. (15-20 метров). По 2-3 раза из каждого положения.

4 станция - упражнения со скакалкой: а) подскоки на одной ноге, другую вперед (по 16-20 подскоков на каждой ноге); б) вращая скакалку вперед, выполнить 6-8 подскоков с двойным вращением скакалки.

5 станция - бег приставными шагами, темп средний (10-15 метров) - 2-3 раза.

6 станция - Подскоки на одной, другая нога на возвышении - по 10-12 подскоков с каждой ноги.

7 станция - повторный бег на 40 метров - 3-5 раз.

8 станция - подскоки на обеих ногах у опоры - 16-18 подскоков.

9 станция - рывок 10-20 метров после медленного бега - 4-6 раз.

10 станция. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10-15 метров – 3 раза.

11 станция. Ускорение на отрезках 20-30 метров – 3 раза.

12 станция. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10-15 метров – 2 раза.

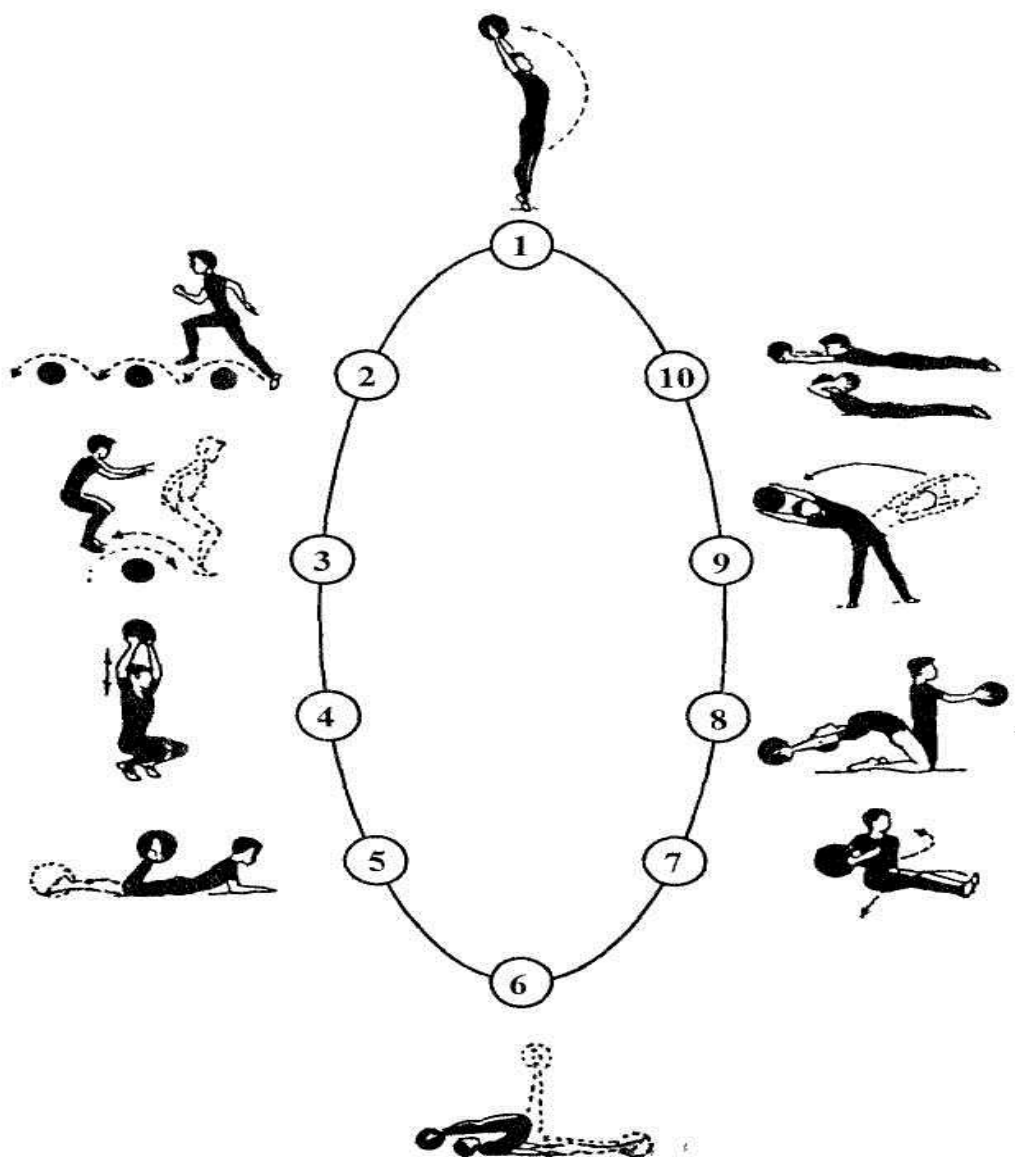
Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса физических упражнений индивидуальной программы физической подготовки с направленностью на развитие силовых способностей:

1. Определение метода, которым будет проводиться комплекс физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.

2. Подбор комплекса физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.

3. Проведение комплекса физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.

4. Оценка проведения комплекса физических упражнений индивидуальной программы по физической подготовке.



**Рис. 1. Комплекс физических упражнений круговой тренировки с набивными мячами для развития силовых способностей**

### ***3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации***

#### **Перечень теоретических вопросов для зачета:**

##### Методические основы физической культуры:

1. Средства и методы, используемые в развитии качества общей выносливости.
2. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию качества общей выносливости (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
3. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

4. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике бега на средние дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

5. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике бега на длинные дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

6. Средства и методы, используемые в развитии качества специальной выносливости.

7. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию качества специальной выносливости (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

8. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике прыжка в длину с разбега (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

9. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике прыжка в высоту способом перешагивание (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

10. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике метания гранаты (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

11. Средства и методы, используемые в развитии качества гибкости.

12. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию качества гибкости (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).

13. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике прыжков через гимнастические скамейки (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).

14. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике прыжка через козла (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).

15. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике акробатических упражнений и соединений их в связки (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).

16. Средства и методы, используемые в развитии силовых способностей.

17. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию силовых способностей (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

18. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике ловли и передач мяча на месте и в движении (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

19. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике ведения мяча на месте и в движении (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

20. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике бросков мяча в корзину с ближней дистанции (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

21. Средства и методы, используемые в развитии скоростно-силовых способностей.

22. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию скоростно-силовых способностей (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

23. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике передвижений в защите (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

24. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике вырывания, выбивания и подбора мяча (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

25. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике бросков мяча в корзину со средней и дальней дистанции (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

26. Средства и методы, используемые в развитии координационных способностей.

27. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

28. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике перемещений в нападении (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

29. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике передач и подач мяча (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

30. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике нападающих ударов (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

31. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике перемещений и стоек в защите (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

32. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике приема мяча от различных способов подач (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

33. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике блокирования (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

34. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике передвижений, ведения мяча, передач мяча и бросков мяча в корзину (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

35. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике перемещений, передач мяча и блокирования (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

36. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике кроссового бега (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

37. Средства и методы, используемые в развитии скоростных способностей.

38. Методические особенности составления комплекса физических упражнений по развитию скоростных способностей (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

39. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике спринтерского бега (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

40. Методические особенности составления комплекса физических упражнений для обучения технике старта, выбегания со старта, бега по дистанции и финиширования в спринтерском беге (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

41. Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей физической подготовленности.

42. Методические особенности подбора физических упражнений для составления индивидуальных программ физической подготовки.

### Практические основы физической культуры:

1. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бега на короткие дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
2. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта и выбегания со старта в беге на короткие дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
3. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бега на средние дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
4. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта и выбегания со старта в беге на средние дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
5. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бега на длинные дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
6. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта и выбегания со старта в беге на длинные дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
7. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжка в длину с разбега (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
8. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжка в высоту способом перешагивания (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
9. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике метания гранаты (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
10. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике выполнения подтягиваний на гимнастической перекладине (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика и элементами акробатики).
11. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжков через гимнастические скамейки (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика и элементами акробатики).
12. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике прыжка через козла (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика и элементами акробатики).
13. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике двигательных действий, выполняемых на бревне (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика и элементами акробатики).
14. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике акробатических упражнений и соединений их в связки (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика и элементами акробатики).
15. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передвижений в нападении (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).
16. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике ловли мяча на месте и в движении (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).
17. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике ведения мяча на месте и в движении (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).
18. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передач мяча на месте и в движении (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

19. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бросков мяча в корзину с ближней дистанции (с двух шагов с правой и левой стороны от корзины) (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

20. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передвижений в защите (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

21. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике выбивания и вырывания мяча (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

22. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике подбора мяча (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

23. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бросков мяча в корзину со средней дистанции (юноши – одной рукой сверху с места и в прыжке; девушки – двумя руками от груди, от головы, с места и в прыжке) (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

24. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бросков мяча в корзину с дальней дистанции (юноши – одной рукой с места и в прыжке; девушки – двумя руками и одной рукой от груди, от головы, с места и в прыжке) (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

25. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике перемещений в нападении (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

26. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике передач мяча двумя руками сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивания кулаком (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

27. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике подач мяча (нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая) (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

28. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике нападающих ударов (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

29. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике перемещений и стоек в защите (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

30. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике приема мяча от различных способов подач (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

31. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике блокирования (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

32. Последовательность подбора физических упражнений по развитию координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике передвижений, ведения мяча, передач мяча и бросков мяча в корзину в баскетболе и составление их в комплекс (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

33. Последовательность подбора физических упражнений по развитию качества координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике перемещений, передач мяча и блокирования в волейболе и составление их в комплекс (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).

34. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике кроссового бега (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

35. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта и выбегания со старта в кроссовом беге (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

36. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике бега на длинные дистанции (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

37. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике спринтерского бега (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

38. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике старта в спринтерском беге (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

39. Подготовительные и подводящие упражнения, используемые в обучении технике выбегания со старта в спринтерском беге (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

40. Методика проведения тестирования для определения показателей физической подготовленности.

41. Методика проведения оценки техники двигательных действий.

42. Методика планирования физических нагрузок в индивидуальных программах физической подготовки.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов**

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля), и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Учебная дискуссия	Преподаватель за месяц до срока проведения учебной дискуссии предлагает студентам перечень дискуссионных тем, которые они выбирают по желанию. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. В назначенный срок студенты участвуют в учебной дискуссии на практических занятиях по методическим основам физической культуры. На занятиях происходит обсуждение методических особенностей подбора физических упражнений для развития физических качеств и обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности.
Деловая или ролевая игра	Индивидуальные задания по подбору физических упражнений для развития физических качеств и обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности, выдаются на практических занятиях по методическим основам физической культуры, предшествующих изучению предлагаемой темы. Преподаватель знакомит студентов с критериями оценивания. Индивидуальные задания должны быть выполнены к занятию по изучению предлагаемой темы и в соответствии с методическими особенностями подбора физических упражнений. Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.
Групповые практико-	Преподаватель не менее, чем за месяц до срока выполнения группового практико-ориентированного задания, доводит до сведения

ориентированные задания	обучающихся предлагаемые темы заданий. На практическом занятии студенты распределяются по группам (4-8 человек) для выполнения задания. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. Оценивание работы группы осуществляется в назначенный срок при проведении комплексов упражнений по развитию физических качеств и обучению технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности.
-------------------------	--

## 4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации

### Зачет

При определении уровня достижений обучающихся на зачете учитывается:

- знание программного материала и структуры дисциплины (модуля);
- знания, необходимые для решения типовых задач, умение выполнять предусмотренные программой задания;
- владение методологией дисциплины (модуля), умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия.

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и решения типовых контрольных заданий. Перечень теоретических вопросов и типовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра.