

**Автономная образовательная некоммерческая организация  
Высшего образования  
«Институт Бизнеса и Информационных Систем»  
(АОНО ВО «ИБИС»)**

Факультет Бизнеса и информационных систем  
Кафедра Естественно-научных дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

дисциплины

**Б1.В.ДВ.05.02 Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту. Спортивные игры**

Уровень образования: Высшее образование – бакалавриат  
Направление подготовки: 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль): Бухгалтерский учет, анализ и аудит  
Форма обучения: Очная, заочная и очно-заочная  
Составитель: Оруджев Руслан Сираджадинович

Воронеж 2023 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины: Оруджев Руслан Сираджаддинович

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседаниях:  
кафедры «Естественно-научных дисциплин», протокол №2 от «24» апреля 2023 года.

Ученого совета АОНО «Институт Бизнеса и Информационных Систем», протокол №  
3 от «11» мая 2023 года.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целью изучения дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- 1) понимание социальной роли спортивных игр в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) знание научно - биологических и практических основ спортивных игр и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к спортивным играм, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение спортивных играх;
- 4) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);
- 5) приобретение опыта творческого использования спортивных игр для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;
- 6) воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);
- 7) воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры» относится к части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений дисциплины по выбору. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в рамках освоения общеобразовательной школьной программы, а также знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Задача профессиональной деятельности                            | Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной и профес- | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюда- | <b>Знает:</b><br>– научно-практические основы физической культуры, спортивных игр и здорового образа жизни;<br>– правила игр по базовым видам спорта, оценивания результатов индивидуаль- |



|   |       |       |       |       |       |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ские занятия  |       |       |       |       |       |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Самостоятельная работа                                  | –     | –     | –     | –     | –     | –     | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| Промежуточная аттестация (подготовка и сдача)           | –     | –     | –     | –     | –     | –     | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| Курсовая работа/проект                                  | –     | –     | –     | –     | –     | –     | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| Контрольная работа                                      | –     | –     | –     | –     | –     | –     | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| Промежуточная аттестация: экзамен/зачет/зачет с оценкой | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме**

| № п/п  | Наименование разделов и тем дисциплины                                | Содержание темы  |
|--|---|--|
| <b>Модуль 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности</b> |   |  |
| 1.   | Основные правила поведения в зале, техника безопасности.              | Техника безопасности на занятиях. Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях.   |
| <b>Модуль 2. Общая физическая подготовка</b>   |   |  |
| 2  | Упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств | Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движение руками как при беге, беговые движения ногами лежа на спине и «стоя на лопатках» («педаляж»), бег с забрасыванием («захлестыванием») голени назад, бег с переменной усилий и темпа, бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени «загребаящим» движением («колесо»), движения прямыми руками с большой амплитудой, бег на месте в упоре, ходьба широкими выпадами, быстрая ходьба широкими выпадами, смена положения ног в выпаде, встречный бег партнеров с упором в плечи, прыжкообразный бег, взбежание по ступенькам лестницы, упругие подпрыгивания |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p>на месте, прыжки через барьеры, выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа, поднимание ног и туловища, челночный бег. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Многократные прыжки через препятствия. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.</p>   |
| 3  | <p>Упражнения для развития силы и силовой выносливости.</p>                       | <p>Подтягивание, поднимание и опускание ног в висе, передвижение на брусках в упоре на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание ног в упоре, круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула, отжимание в упоре лежа, поднимание ног из положения лежа на спине, поднимание туловища до прогиба в пояснице, отжимание от пола с широко расставленными руками, приседание на одной ноге на стуле, прыжки вверх толчком обеих ног, выпад. Работа с гирями: замах, опускание, подрыв, подсед, рывок, фиксация. Работа с гантелями: подъёмы на бицепс, разгибания на трицепс с опорой на лавку, жим гантели из-за головы, жим гантелей стоя, разведение гантелей, тяга гантелей к поясу в наклоне. Игры, развивающие силу ключевых мышц тела («сдвинуть с места», «борьба за предмет», «перетягивание одной рукой»). Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д.</p>  |
| <b>Модуль 3. Практическая подготовка</b> |   |  |
| <b>Раздел 1. Волейбол</b>                |   |  |
| 4.                                       | <p>Волейбол. Основы техники перемещения на площадке, стойки, подачи, передачи</p> | <p>История возникновения и развития игры волейбол. Распространение волейбола в мире. Общие тенденции развития игры волейбол в России. Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи. Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры. Методика организации и проведения соревнований.</p> <p>Исходные положения; стойки (основная и низкая); перемещения (ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок). Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных</p> |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p>заданий.</p> <p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. Учебная игра. Техника нижней прямой подачи: с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в стену с расстояния 6-9 м; Подача в парах (игроки на боковых линиях);</p> <p>Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки; Подача в пределы площадки из-за лицевой линии; Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки; Подача на точность в зоны 1,6,5. Учебная игра.</p>   |
| 5. | <p>Волейбол. Обучение технике верхней прямой подачи по зонам, игровому взаимодействию в защите и в нападении, одиночному и групповому блокированию.</p> | <p>Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях); Подача в прыжке, планирующая на заднюю линию.</p> <p>Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность по зонам 1, 5, 6. Подача на точность, укороченная по зонам 2,3,4. Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в квадраты 1,5x1,5 прямо и по диагонали. По заданию преподавателя серия подач на точность в каждую зону. Учебная игра.</p> <p>Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад.</p> <p>Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.</p> <p>Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Учебная игра.</p> <p>Одиночное блокирование, подводящие упражнения. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Упражнения на быстроту реакции, наблю-</p> |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p>дательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Учебная игра.</p> <p>Подготовительные, имитационные упражнения. Имитационные упражнения в парах, тройках. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование нападающих ударов, выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу. Учебная игра.</p>   |
| 6. | <p>Волейбол. Обучение технике приема мяча снизу, сверху, прямого нападающего удара, верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Закрепление техники передач.</p> | <p>Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре; выполнение нападающего удара в прыжке; выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку; выполнение нападающего удара с передачи партнера. выполнение нападающих ударов на точность; выполнения нападающих ударов на силу; выполнение нападающих ударов на точность и на силу; выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Учебная игра.</p> <p>Подача в прыжке, планирующая на заднюю линию. подача в прыжке планирующая – укороченная. подача на точность по зонам 1, 5, 6. подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. подача в правую, левую половину площадки; подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. подача на точность в квадраты 1,5x1,5 прямо и по диагонали. Подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувыркков. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Учебная игра.</p> |



|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p>Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Своевременное перемещение навстречу мячу (в пределах своей зоны). Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.</p>   |
| 7. | <p>Волейбол. Прием мяча в верхней, в нижней передаче, от сетки. Блокирование ударов с задней линии.</p> | <p>Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке. Упражнения в парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием. Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Учебная игра.</p> <p>Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Поддачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке нижней прямой. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p> <p>Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.</p> <p>Выполнение нападающего удара в опоре; выполнение нападающего удара в прыжке; выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку; выполнение нападающего удара с передачи партнера. выполнение нападающих ударов на точность; выполнения нападающих ударов на силу; выполнение нападающих</p> |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>ударов на точность и на силу; выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Учебная игра.</p> <p>Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения. Упражнения в тройках. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см. Упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений. Игра один против одного на площадке 3 x 9 м. Нападающий выполняет только резкие, сильные удары. Учебная игра.</p>  |
| 8. | <p>Волейбол. Совершенствование техники передач, техники игры в нападении и защите.</p> | <p>Имитация изучаемого способа подачи. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Из положения «рука с набивным мячом весом кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку после подбрасывания мяча.</p> <p>Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.</p> <p>Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4.</p> <p>Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Выполнение подач в определен-</p> |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            |  | <p>ные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».</p>  |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b> |  |  |
| 9.                         | <p>Баскетбол. Техника игры Баскетбол. Классификация. Техника владения мячом.</p>       | <p>Официальные правила соревнований по баскетболу. История развития и техника игры в баскетбол. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.</p> <p>Игра состоит из естественных движений (ходьбы, бега, прыжков), специфических двигательных действий без мяча (остановок, поворотов, передвижений переставными шагами, финтов и т.д.), и с мячом (ловли передач, ведения, бросков). Противоборство, целью которой является попадание мячом в корзину соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных особенностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижения спортивного результата требуют от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себя, чувство коллективизма.</p> <p>Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты</p> |
| 10.                        | <p>Баскетбол. Тактика игры в нападении и защите. Командно-индивидуальные действия.</p> | <p>Нападение- основная функция команды в процессе игры. Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды, тем лучше результат.</p> <p>Индивидуальные действия, действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, позиционное нападение, специальное нападение.</p>  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  | <p>Тактика игры в защите: действия защитника против нападающего без мяча, опека игрока без защиты, блокирование нападающего, действия игрока против нападающего, владеющего мячом, взаимодействия двух, трех и более игроков. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом – вырывание, выбивание, перехватывание (ознакомление).</p> <p>Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия: выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно- тренировочные двусторонние игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2.</p> |
| 11. | Баскетбол. Стратегия и тактика игры. Развитие двигательных качеств       | <p>Стратегия и тактика игры строятся на взаимодействии всех игроков и команды. Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения. Организация прорыва после ловли мяча от щита вдоль боковой линии – расположение и действие в начальной фазе, в фазах развития и завершения.</p> <p>Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: а) расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска; б) взаимодействия игроков задней линии или нападающих с центровым, с завершающим выходом одного игрока к щиту мимо центрального, со скрестным выходом двух игроков.</p> <p>Развитие двигательных качеств, методики определения объема и интенсивности двигательной активности человека. Развитие двигательных качеств, антропометрические измерения, тестирование физического развития. Диагностика.</p>  |
| 12. | Баскетбол. Совершенствование техники игры. Развитие двигательных качеств | <p>Броски в кольцо, ведение мяча и передача мяча индивидуально и в парах, встречная передача мяча в движении, перемещения баскетболиста, передача мяча одной, двумя руками, остановка, после ведения мяча, дистанционные броски, ведения мяча левой, правой рукой в движении вперед, назад, в сторону; броски двумя руками от груди снизу, сверху. Техника стоек, ловля мяча.</p>   |

|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
|                              |  | <p>Упражнения, направленные на индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, составление оздоровительных комплексов и упражнений в тренажерном зале, комплексы упражнений, направленные на развитие силы различных мышечных групп, реабилитационные, релаксационные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации, быстроты, общей и специальной выносливости, развитие двигательных качеств, комплексов упражнений профессионально – прикладной направленности, упражнения для развития психофизиологических профессионально значимых качеств, умений и навыков игрока.</p>  |
| 13.                          | Баскетбол. Закрепление двигательных качеств                        | <p>Пофазное выполнение групповых взаимодействий, медленное и быстрое маневрирование всех игроков, воспроизведение комбинаций в целом, поочередное выполнение комбинаций, нападение против зонной системы защиты и личного прессинга.</p> <p>Взаимодействия двух игроков: а) подстраховка – центрального игрока; игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; б) противодействие заслоном – переключение проскальзывания. Взаимодействия двух игроков при численном превосходстве нападающих.</p> <p>Система личной защиты: а) на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Организация действия для овладения мячом от щита. Система зонной защиты: а) в области штрафного броска – расположение игроков (2-1-2, 1-3-1), перемещение; взаимопомощь; б) зонный прессинг – расположение, передвижение, действия для овладения мячом.</p>   |
| <b>Раздел 3. Мини-футбол</b> |  |   |
| 14                           | Мини-футбол. Обучение ударам по мячу, остановкам, ведению, финтам. | <p>История возникновения и развития игры мини-футбол. Распространение мини-футбола в мире. Общие тенденции развития игры мини-футбол в России. Мини-футбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи. Правила соревнований по мини-футболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры. Методика организации и проведения соревнований.</p> <p>Обучение ударам по мячу. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема. Обучение ударам по мячу. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар носком.</p> <p>Обучение ударам по мячу. Удар пяткой. Резаный удар внутренней частью подъема. Обучение ударам по мячу. Удары с лёта. Удары с полулёта. Удары головой.</p> <p>Обучение остановкам. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Обучение остановкам. Остановка внешней стороной стопы. Остановка летящих мячей. Остановки (приемы) мяча: головой, бедром, животом и грудью.</p> <p>Обучение ведению. Обучение финтам. Финт «ложный</p> |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>замах на удар». Обучение финтам. Финт «ложная остановка». Финт «пробрось мяч». Финт «показ корпусом». Обучение финтам. Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Обучение финтам. Финт «переступание через мяч». Финт «оставь мяч партнеру».</p>   |
| 15 | <p>Мини-футбол. Обучение отбору мяча, технике игрока, созданию численного преимущества</p>                     | <p>Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом. Обучение вбрасыванию мяча.</p> <p>Арсенал техники игрока и техники передвижения. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Броски мяча рукой. Обучению ловле мяча в падении. Ознакомление с техникой падения «перекатом».</p> <p>Освоение техники ловли катящихся и низколетающих мячей. Освоение техники отбивания и переводов мяча.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении. Действия без мяча. Открывание. Отвлечение соперника. Создание численного преимущества на отдельном участке футзала. Индивидуальные тактические действия в нападении. Действия с мячом.</p>   |
| 16 | <p>Мини-футбол. Обводка соперника. Действия против игрока без мяча. Комбинации при стандартных положениях.</p> | <p>Ведение мяча. Обводка соперника. Обводка за счет изменения скорости движения. Обводка за счет изменения направления движения.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении Обводка с помощью обманных движений (финтов). Удары по воротам. Передачи мяча.</p> <p>Действия против игрока без мяча. Закрывание. Перехват мяча. Действия против игрока с мячом. Отбор мяча. Противодействие передаче. Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Противодействия ударам.</p> <p>Комбинации при стандартных положениях Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Взаимодействие с вратарем и взаимодействие с партнерами.</p> <p>Комбинации при угловых ударах. Подача мяча в штрафную площадь. Розыгрыш углового удара. Комбинации при штрафных ударах вблизи ворот соперника. При ударе по воротам.</p> |
| 17 | <p>Мини-футбол. Комбинации. Взаимодействия двух игроков. Командная тактика. Развитие атаки.</p>                | <p>Выведение партнера для удара на выгодную позицию. Комбинации при свободных ударах вблизи ворот соперника. Комбинации при ударах от ворот. Комбинации в игровых эпизодах. Комбинации в парах. Комбинация в стенку.</p> <p>Комбинация «скрещивание». Комбинация передача в одно касание. Комбинации в тройках. Комбинация «взаимозаменяемость». Комбинация «пропускание мяча» Комбинация «передача в одно касание».</p> <p>Взаимодействия двух игроков. Страховка. Противодействие комбинации «в стенку». Противодействие комбинации «скрещивание». Взаимодействия трех и более игроков.</p> <p>Противодействие комбинации «пропуск мяча». Создание искусственного положения «вне игры». Построение «стенки».</p>   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | Командная тактика. Тактическая система. Быстрое нападение. Развитие атаки. Завершение атаки. Создание голевой ситуации и удар по воротам. Постепенное нападение. Развитие атаки. Завершение атаки. Защита против быстрого нападения.  |
| 18 | Мини-футбол. Завершение атаки. Персональная защита. Системы игры. | Завершение атаки. Защита против быстрого нападения. Организации защиты против быстрого нападения. Защита против постепенного нападения. Организации защиты против постепенного нападения.<br>Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Смена амплуа в групповых и командных упражнениях.<br>Системы игры: «Пять в линию», «Дубль-ве», «1 + 4 + 2 + 4», «1+4+3+3», «1+4+4+2». Двусторонняя игра с уменьшенным числом игроков (3х3, 4х4) Произвольная игра на одной половине площадки с одинаковым числом нападающих и защитников (2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6). Игра против большего или меньшего числа защитников (3х5, 4х2, 4х6, 7х6). |

### Тематический план (очная форма обучения)

| № п/п                 | Наименование тем   | Всего часов по учебному плану | Контактная работа с преподавателем: |        |                           |                      |                     | Самостоятельная работа |
|-----------------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|--------|---------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|                       |  |                               | Всего часов                         | Лекции | Занятия семинарского типа |                      |                     |                        |
|                       |  |                               |                                     |        | Семинарские занятия       | Практические занятия | Другие виды занятий |                        |
| 2 семестр             |  |                               |                                     |        |                           |                      |                     |                        |
| 1                     | Основные правила поведения в зале, техника безопасности                    | 2                             | 2                                   | –      | –                         | 2                    | –                   | –                      |
| 2                     | Упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств      | 4                             | 4                                   | –      | –                         | 4                    | –                   | –                      |
| 3                     | Упражнения для развития силы и силовой выносливости.                       | 4                             | 4                                   | –      | –                         | 4                    | –                   | –                      |
| 4                     | Волейбол. Основы техники перемещения на площадке, стойки, подачи, передачи | 20                            | 20                                  | –      | –                         | 20                   | –                   | –                      |
| 5                     | Баскетбол. Техника игры Баскетбол. Классификация. Техника владения мячом.  | 20                            | 20                                  | –      | –                         | 20                   | –                   | –                      |
| 6                     | Мини-футбол. Обучение ударам по мячу, остановкам, ведению, финтам.         | 20                            | 20                                  | –      | –                         | 20                   | –                   | –                      |
| Итого за семестр      |  | 70                            | 70                                  | –      | –                         | 70                   | –                   | –                      |
| Форма контроля: Зачет |  | –                             | –                                   | –      | –                         | –                    | –                   | –                      |

| 3 семестр             |   |    |    |   |   |    |   |   |
|-----------------------|---|----|----|---|---|----|---|---|
| 1                     | Основные правила поведения в зале, техника безопасности   | 2  | 2  | – | – | 2  | – | – |
| 2                     | Упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств   | 4  | 4  | – | – | 4  | – | – |
| 3                     | Упражнения для развития силы и силовой выносливости.  | 4  | 4  | – | – | 4  |   |   |
| 4                     | Волейбол. Обучение технике верхней прямой подачи по зонам, игровому взаимодействию в защите и в нападении, одиночному и групповому блокированию       | 20 | 20 | – | – | 20 | – | – |
| 5                     | Баскетбол. Тактика игры в нападении и защите. Командно-индивидуальные действия.   | 20 | 20 | – | – | 20 | – | – |
| 6                     | Мини-футбол. Обучение ударам по мячу, остановкам, ведению, финтам.  | 20 | 20 | – | – | 20 | – | – |
| Итого за семестр      |   | 70 | 70 | – | – | 70 | – | – |
| Форма контроля: Зачет |   | –  | –  | – | – | –  | – | – |
| 4 семестр             |   |    |    |   |   |    |   |   |
| 1                     | Основные правила поведения в зале, техника безопасности   | 2  | 2  | – | – | 2  | – | – |
| 2                     | Упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств   | 4  | 4  | – | – | 4  | – | – |
| 3                     | Упражнения для развития силы и силовой выносливости.  | 4  | 4  | – | – | 4  |   |   |
| 4                     | Волейбол. Обучение технике приема мяча снизу, сверху, прямого нападающего удара, верхней прямой подачи в прыжке по зонам. Закрепление техники передач | 20 | 20 | – | – | 20 | – | – |
| 5                     | Баскетбол. Стратегия и тактика игры. Развитие двигательных качеств  | 20 | 20 | – | – | 20 | – | – |
| 6                     | Мини-футбол. Обводка соперника. Действия против игрока без мяча. Комбинации при стандартных положениях.   | 20 | 20 | – | – | 20 | – | – |
| Итого за семестр      |   | 70 | 70 | – | – | 70 | – | – |
| Форма контроля: Зачет |   | –  | –  | – | – | –  | – | – |
| 5 семестр             |   |    |    |   |   |    |   |   |
| 1                     | Основные правила поведения в зале, техника безопасности   | 2  | 2  | – | – | 2  | – | – |
| 2                     | Упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств   | 4  | 4  | – | – | 4  | – | – |
| 3                     | Упражнения для развития силы и силовой выносливости.  | 4  | 4  | – | – | 4  |   |   |



|                       |  |    |    |   |   |    |   |   |
|-----------------------|--|----|----|---|---|----|---|---|
| 4                     | Волейбол. Прием мяча в верхней, в нижней передаче, от сетки. Блокирование ударов с задней линии. | 18 | 18 | – | – | 18 | – | – |
| 5                     | Баскетбол. Совершенствование техники игры. Развитие двигательных качеств                         | 18 | 18 | – | – | 18 | – | – |
| 6                     | Мини-футбол. Комбинации. Взаимодействия двух игроков. Командная тактика. Развитие атаки.         | 18 | 18 | – | – | 18 | – | – |
| Итого за семестр      |  | 64 | 64 | – | – | 64 | – | – |
| Форма контроля: Зачет |  | –  | –  | – | – | –  | – | – |
| <b>6 семестр</b>      |  |    |    |   |   |    |   |   |
| 1                     | Основные правила поведения в зале, техника безопасности  | 2  | 2  | – | – | 2  | – | – |
| 2                     | Упражнения для развития быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств                            | 2  | 2  | – | – | 2  | – | – |
| 3                     | Упражнения для развития силы и силовой выносливости.   | 2  | 2  | – | – | 2  | – | – |
| 4                     | Волейбол. Совершенствование техники передач, техники игры в нападении и защите.                  | 16 | 16 | – | – | 16 | – | – |
| 5                     | Баскетбол. Совершенствование техники игры. Развитие двигательных качеств                         | 16 | 16 | – | – | 16 | – | – |
| 6                     | Мини-футбол. Завершение атаки. Персональная защита. Системы игры.                                | 16 | 16 | – | – | 16 | – | – |
| Итого за семестр      |  | 54 | 54 | – | – | 54 | – | – |
| Форма контроля: Зачет |  | –  | –  | – | – | –  | – | – |

### **6. Самостоятельная работа обучающихся в ходе освоения дисциплины**

Не предусмотрено.

### **7. Фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации**

| Код контролируемого индикатора освоения компетенции | Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации    | Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации |
|---|---|--|
| УК-7.1, УК-7.2.                                     | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов. | Зачет  |

## Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

| Код контролируемой компетенции   | Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания   |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  | неудовлетворительно  | удовлетворительно  | хорошо  | отлично  |
|  | Не зачтено   | Зачтено  |   |  |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Отсутствие или фрагментарная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Неполная способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Сформированная, но содержащая отдельные пробелы способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Сформированная систематическая способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 8. Ресурсное обеспечение учебной дисциплины

#### Основная литература:

1. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; науч. ред. С. С. Коровин. - 2-е изд, стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839534> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. - 96 с. - ISBN 978-5-8064-2572-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172100> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Алиев, Э. Г. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / Э. Г. Алиев, С.Н. Андреев. - М. : Спорт, 2019. - 76 с. - ISBN 978-5-9500183-1-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020482> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительная литература:

4. Ананьин, М. С. Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах: методические рекомендации по курсу «Физическая культура» / М. С. Ананьин, Т. В. Голушко, Е. Ю. Колганова [и др.]. - Москва : Дело (РАНХиГС), 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-85006-281-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1861777> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

5. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала): Учебник / Губа В.П. - Москва :Спорт, 2016. - 200 с. ISBN 978-5-906839-28-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/917860> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

6. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: уч.мет.пос./ сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-Москва :Флинта,2018.-39 с. - ISBN . - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/962569> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

7. Баскетбол : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. - Орел : МА-БИВ, 2018. - 37 с. - (Спорт для всех). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514326> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

8. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - Москва :Человек, 2016. - 592 с.ISBN 978-5-906131-79-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913739> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

9. Волейбол : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. - Орел : МА-БИВ, 2018. - 44 с. - (Спорт для всех). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514354> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

10. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыщарева В.В. - Москва :Спорт, 2016. - 456 с.ISBN 978-5-9906734-7-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913753> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

11. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение: Учебное пособие / Фомин Е.А., Булыкина Л.В. - Москва :Спорт, 2015. - 88 с.ISBN 978-5-9906578-2-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913719> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

12. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

13. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : методическое пособие / Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Э. Г. Лактионова, Г. Р. Мукминова. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 30 с. - ISBN 978-5-9765-4805-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852388> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

14. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал) : упражнения по физической и технико-тактической подготовке : пособие / С. Н. Андреев. - Москва : Спорт, 2020. - 472 с. - ISBN 978-5-9500-1795-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085918> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

### **Электронные ресурсы:**

1. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.

2. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. –Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

## **9. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

|   |   |
|---|---|
| Спортивный зал:<br>гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, штанга. | 394026, Воронежская область, г. Воронеж,<br>ул. Дружинников, д.8<br>Спортивный зал<br>(1 этаж № 28,48,49) |
|---|---|

## **10. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **10.1 Материалы для текущего контроля освоения дисциплины**

#### **Практические упражнения общефизической подготовки**

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.

Последовательность выполнения упражнений, следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10—12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске. В упражнениях с ядрами и камнями партнеры располагаются у определенной черты и поочередно выполняют упражнения, постепенно увеличивая; дальность броска или толчка. После выполнения каждого броска, нужно научиться максимально расслаблять мышцы.

2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.)

3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке). Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.

3. Подтягивание ног до перекладины.

4. В виси на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек. Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.

2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

4. Круговая тренировка.

Последовательность выполнения упражнений:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями, как указывалось выше (упражнения со штангой).

2. Гимнастическая стенка или перекладина.

3. Упражнения с набивными мячами.

4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями на разных снарядах — до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку, — около 30 мин.

Бег с захлестыванием голени

Нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной.

Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача — сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда.

Бег с поднятием бедра

Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки — согнуты в локтях.

Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной.

Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепощенность рук.

Бег на прямых ногах

Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Важно быстро продвигаться вперед, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно. Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

Велосипед

Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребающее» движение вниз и назад, движение должно быть очень быстрым.

Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании. Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

Выпады

Максимально широкие шаги с глубоким приседом. Передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50.

Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

Семенящий бег

Шажки длиной не более чем ваша стопа. Приземление происходит на носок. Во время движения все тело расслаблено, руки двигаются свободно. Ошибки: излишнее напряжение в мышцах, большая скорость, длинный шаг, приземление на пятку.

Бег с выпрыгиванием на одной ноге

Особое внимание стоит уделить толчковой ноге. Она должна быть абсолютно прямой, в то время как опорная нога сгибается в колене приблизительно до прямого угла. Толкаться нужно вверх, а не вперед. Скорость небольшая, спешить не стоит. Ошибки: малая амплитуда, пассивность рук, прыжки вперед.

Кувырок вперед

Кувырок – переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто). Во время кувырков необходимо выполнять группировку. При исполнении этого элемента напрягается спина, по этому следует исполнять его на мягкой поверхности (на мате). Кувырок используют в различных видах спорта, чаще в гимнастике и акробатике. Кувырок вперед – кувырок исполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка. Группировка – это положение тела, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, приближены к груди и удерживаются хватом рук либо за середину голени, либо под заднюю поверхность. То есть под группировкой понимается такое положение, при котором тело исполнителя собрано «в комок». Для освоения группировки лягте на спину, руки вытяните за головой. После этого резким движением согните ноги и плотно прижмите колени к груди на ширине плеч и одновременно захватите голени руками, подбородок прижмите к груди, спину округлите. К освоению данного упражнения нужно отнестись со всей серьезностью.

Кувырок назад

Кувырок назад – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Последовательность выполнения кувырка назад Исходное положение – упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка.

### **Практические упражнения Волейбол**

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на

2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Вторым игроком выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту

3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем

«нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом

перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

2. То же с одного шага 15–20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.



6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Подачи в правую, левую половины площадки.

6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

## **Практические упражнения Баскетбол**

### **Mikan Drill**

Это упражнение получило свое название благодаря первому, по-настоящему большому парню в NBA, Джорджу Майкану (Микану). Начните выполнять упражнение, расположившись с правой стороны от баскетбольной корзины (в метре-полтора от кольца). Сделайте два шага влево, параллельно лицевой линии и забросьте полукрюк с другой стороны кольца, используя левую руку. Не давая мячу опуститься на землю подберите его и сделайте 2 шага вправо (снова параллельно лицевой линии) и снова забросьте мяч в кольцо полукрюком используя правую руку. Старайтесь войти в ритм и выполнить 10-20 попаданий подряд.

### **Superman Drill**

Это упражнение очень сильно похоже на предыдущее. Расположитесь практически на границе трехсекундной зоны. Выполняем бросок по кольцу с одним единственным отличием: не старайтесь попасть в кольцо! Наоборот, поднимайте траекторию выше, чтобы мяч, отскочив от щита, упал с другой стороны от кольца. Вот тут-то и нужно его поймать, не дав опуститься на пол. Важно: старайтесь выполнять не более трех шагов для преодоления расстояния от одной стороны кольца до другой. Следите за ритмом: пусть все упражнение выполняется в одном ритме. Выполните от 10 до 20 повторений этого упражнения.

### **Beat the Pro**

Представьте, что вы играете 1 на 1 против своего любимого игрока. Вам всего-то нужно обыграть его, первым набрав 21 очко. Выполняйте игровые броски (с отклонением, после вышагиваний, после кроссоверов и резких остановок). Четко представляйте себе противника, как он защищается против вас, как старается накрыть каждый ваш бросок, как ждет малейшей ошибки, чтобы совершить перехват. За каждый реализованный бросок вы получаете 1 очко. За каждый промах - противник получает 2 очка. Когда вы наберете 20 очков (если не проиграете до этого) - вам нужно совершить "buzzer beater", и его нужно забить. Как вы это будете делать: с невероятным отклонением после феерического дриблинга или просто забив мяч с 9 метров. Попробуйте обыграть лучших игроков в своем воображении.

### **Ball slaps and squeeze**

Подбросьте мяч вверх, будто он отскочил от кольца после неудачного броска. Выпрыгните вверх, возьмите подбор и максимально сожмите мяч руками. Представьте, что этот подбор достался вам с трудом и сейчас у вас его пытаются выбить. Сразу после подбора выполните вращения мяча вокруг корпуса (на разной высоте): вокруг головы, спины, коленей и икр. Повторите такое упражнение

10-20 раз.

### **Quick hands**

Исходное положение: одна рука впереди, вторая - сзади, мяч находится между ногами. Нужно отпустив мяч сменить расположение рук: если правая была спереди, а левая - сзади, то теперь мяч нужно схватить правой сзади, а левой - спереди. Разнообразим упражнение: обе руки спереди, мяч между ног. Отпускаем мяч и ловим его руками, но уже сзади. Важно: регулярное выполнение данного упражнения позволит вам развить скорость рук, что очень важно для выполнения качественных и быстрых финтов.

Как выполнять: 30 секунд первый вариант, 30 секунд - второй вариант.

### **Tom-Tom dribble**

Станьте слегка раздвинув ноги, чтобы можно было с легкостью осуществить перевод мяча между ними. Начинаем с правой руки. Переводим мяч перед собой с правой руки на левую; затем с левой руки переводом под ногой в правую руку. Теперь правой рукой переводим мяч за спиной - он оказывается в левой руке и отправляем его обратно (также за спиной) в правую. Это - 1 повтор. Повторить 10 раз и сменить руки (т.е. выполнить зеркально).

## **Практические упражнения Мини-футбол**

### **1. Квадрат**

На ограниченном пространстве несколько игроков контролируют мяч, один или двое его отбирают. Стандартные варианты: четверо против одного или двоих, пятеро против двоих. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал. Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация, упражнение служит для развития комплекса навыков.

#### 2. Владение мячом

Игроки делятся на команды. Базовый вариант: прямоугольный участок, примерно 20x30 метров. Играют три команды по шесть человек. Они разбиваются по полю вперемешку. Суть упражнения в следующем: две команды, например «А» и «В», владеют мячом, «Б» его отбирает. Итого, у нас 12 игроков, которые владеют мячом, шестеро его отбирают. Когда «Б» отберёт мяч у «А», команды меняются, теперь «А» отбирает у «Б» и «В». Должна сохраняться постоянная пропорция 12 на 6, чтобы было численное большинство и возможность для многих вариантов игры в пас. Разница по сравнению с предыдущим упражнением – появляется командная работа. Раньше каждый играл за себя, теперь нужно работать в команде. Это развивает командное мышление. Упражнение, как и предыдущее, состоит из трёх заходов по 5-6 минут каждый. Между заходами – минутная пауза.

#### 3. Позиционная игра

Оно похоже на предыдущее, но игроки действуют по своим позициям. Их может быть шесть или, оптимально, семь. Центральные защитники, латерали, шестой и восьмой номера (центральные полузащитники) и «десятка». У них отбирают мяч пять игроков. После отбора команды не меняются игроками, ведь цель упражнения – наработать связи между футболистами, которые владеют мячом. В этом упражнении важно, чтобы мяч постоянно менял направление, а игроки открывались под пас. Как хорошо восьмой номер взаимодействует с пятым, шестым, вторым и десятым? Отбирающие мяч постоянно перекрывают линии паса, нужно двигаться и открываться, предлагать себя для паса. Должно быть как можно больше треугольников, потому что, играя в треугольнике, ты отдаёшь пасы вперёд или по диагонали, а не поперёк поля. Важный навык, которые развивается при позиционной игре, – умение использовать свободное пространство, чтобы открыться и получить пас. Распространённая ошибка – идти к игроку с мячом, приближаться к мячу. Это неправильно, чем ты ближе к игроку с мячом, тем проще отрезать тебя, перекрыть линию паса. Приближаясь к нему, ты создаёшь ему проблему. Нужно отдаляться от игрока с мячом, оставаясь на линии паса, тогда ему будет проще передать тебе мяч. Критерии, по которым определяется, качественно ли игроки выполняют упражнение: скорость передвижения мяча, частота изменения вектора движения мяча, использования пространства, интенсивность игры в пас. Если полевых игроков в составе команды меньше 24, можно играть не семеро на пятеро, а семеро на четверо, тогда это упражнение могут выполнять сразу две группы, каждая на своей половине поля. 22 полевых игрока – минимум для взрослой команды, и заняты будут все полевые игроки одновременно.

#### 4. Игра в урезанных составах

Игра с двумя командами. Двое на двое или трое на трое. У каждой команды за спиной маленькие ворота, так что это упражнение на результат в виде забитых голов. Одновременно с командами на поле действует свободный игрок. Он играет всегда за ту команду, которая владеет мячом. Если с мячом «жёлтые» – он за «жёлтых». Если мяч перехватили «красные» – он за «красных». Свободных игроков может быть и двое, если играют трое на трое. Упражнение развивает скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас, также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

### **Вопросы для текущего контроля знаний Волейбол**

1. Кто является основоположником игры в волейбол, где и когда данная игра возникла?
2. Охарактеризуйте основные этапы развития волейбола.
3. Что означает аббревиатура ФИВБ, где и когда была создана данная организация?
4. В каком году и где был проведен первый чемпионат Европы и какая команда стала победителем?
5. Охарактеризуйте волейбол как олимпийский вид спорта.
6. Развитие волейбола в СССР и России.
7. Какие существуют приемы мяча?
8. Опишите технику выполнения приема мяча двумя руками.
9. Опишите технику выполнения приема мяча одной рукой.
10. В чем состоит отличие в технике приема мяча двумя руками и приема мяча одной рукой?
11. Какую роль играет сопровождение мяча руками при приеме мяча сверху двумя руками?
12. Дайте определения следующим понятиям: техника игры, технический прием.
13. Дайте определения следующим понятиям: техническая подготовка, структура технического приема.
14. С какой целью применяются в игре волейбол нападающие удары?
15. Опишите технику выполнения прямого атакующего удара.
16. Опишите фазы прямого атакующего удара.
17. Виды нападающих ударов.
18. От чего зависит освоение атакующих ударов.
19. Когда заканчивается выполнение атакующего удара?
20. Перечислите основные технические приемы игры.
21. Какие существуют разделы в квалификации техники игры.
22. Опишите технику выполнения стоек и перемещений волейболиста.
23. Приведите примеры подводящих упражнений для изучения стоек и перемещений волейболиста.
24. Какие можно использовать упражнения для закрепления основных способов перемещений волейболиста?
25. Цель применения передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.
26. Опишите технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
27. Особенности выполнения передачи мяча сверху двумя руками сверху.
28. От чего зависит скорость и направление полета мяча в передачах.
29. Какой игрок может выполнить блокирование атакующего удара?
30. Кто из игроков может выполнить прием мяча от блока?
31. В чем сущность индивидуальных тактических действий без мяча?
32. В чем состоит сущность индивидуальных тактических действий с мячом?
33. Какие применяются подводящие упражнения при передачах в индивидуальных тактических действиях в нападении?
34. Какие применяются подводящие упражнения при подачах в индивидуальных тактических действиях в нападении?
35. Какие применяются подводящие упражнения при нападающем ударе в индивидуальных тактических действиях в нападении?
36. Разрешается ли игроку дважды коснуться мяча?
37. Какие могут быть ошибки при блокировании мяча?
38. Перечислите ошибки при выполнении верхней передачи мяча.
39. Могут ли команды взять в одной партии больше двух перерывов?
40. Разрешается ли блокировать подачу?
41. Разрешается ли нападать игрокам второй линии?
42. Какие виды соревнований вы знаете?

43. Какие виды соревнований относятся к основным и вспомогательным?
44. С какой целью проводятся соревнования на кубок и блиц – турниры?
45. Как устанавливаются спортивные звания?
46. Какие спортивные разряды установлены в Российской Федерации?
47. Какие способы проведения соревнований вы знаете?

### **Баскетбол**

1. Каковы размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько длится перерыв между 2 и 3 периодами игры?
3. Кто из членов команды имеет право просить тайм-аут?
4. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
5. За какое время команда должна перевести мяч из тыловой зоны в передовую?
6. За сколько неспортивных фолов игрок удаляется с площадки?
7. Сколько замен может произвести команда за период?
8. За какое время игрок должен выполнить штрафной бросок после того, как судья передал мяч в его распоряжение?
9. Как в протоколе обозначается технический фол игрока?
10. Сколько длится дополнительный период?
11. За какое время до начала матча должен быть подготовлен протокол игры?
12. Можно ли играть с цепочкой на шее?
13. После какого командного фола соперник будет пробивать штрафные броски, за каждый последующий фол?
14. Сколько времени дается игроку, чтобы ввести мяч в игру из-за пределов площадки?
15. Можно ли в баскетболе отбивать мяч кулаком?
16. Нарисуйте или опишите жесты судей в баскетболе: пробежка, три секунды, неспортивный фол, окончание игрового времени, замена, технический фол.
17. Высота кольца в баскетболе составляет...
18. Какое максимальное количество игроков в составе одной команды может быть внесено в протокол игры?
19. Сколько может быть дополнительных периодов в игре?
20. За сколько минут до начала матча тренер команды должен подписать протокол?
21. Сколько игроков может располагаться вдоль линий, ограничивающих трехсекундную зону, во время пробития штрафных бросков, не считая игрока, выполняющего штрафные броски?
22. Как в протоколе обозначается реализованный двухочковый бросок?
23. В течение какого времени должен передать мяч плотноопаеваемый игрок?
24. Где должен находиться дисквалифицированный игрок?
25. Можно ли игроку с мячом в руках перекачываться по площадке?
26. За сколько фолов игрок удаляется с площадки?
27. Должны ли игроки заправлять майки в шорты?
28. Какой буквой в протоколе обозначается неспортивный фол?
29. Сколько минут длится один период в игре?
30. Сколько тайм-аутов предоставляется одной команде во второй половине игры (в 3 и 4 периодах)?
31. Можно ли игроку при выбрасывании мяча из-за пределов площадки наступать на ограничивающую линию?
32. Нарисуйте или опишите жесты судей в баскетболе: пять секунд, замена, персональный фол игрока, неспортивный фол, неправильное ведение мяча, технический фол тренеру.

### **Мини-футбол**

1. Каково количество игроков, находящихся на площадке, в каждой из команд, принимающих участие в игре?
2. При каком количестве игроков в команде матч не может начинаться?
3. Какая по времени продолжительность матча?
4. На последних секундах первого (второго) тайма судья назначил 6-метровый удар в ворота одной из команд. К моменту установки мяча на 6-метровую отметку фактическое время матча было завершено. Как должны действовать судьи в этом случае?
5. Какие необходимо соблюдать условия, при которых команды могут взять тайм-аут?
6. Может ли матч по желанию обеих команд проводиться без перерыва?
7. Когда мяч не в игре?
8. Во время игры мяч попадает в потолок спортзала. Какое решение должны принять судьи?
9. Остаётся ли мяч в игре, если какая-либо его часть заходит за линию ворот или за боковую линию?
10. Мяч случайно ударяется о судью, находящегося на поле, и отскакивает в ворота. Засчитывается ли гол?
11. Какая команда считается победившей?
12. Может ли быть засчитан гол, забитый в ворота после касания руки нападающего игрока?
13. Какие единоборства должны наказываться судьями?
14. Что считается нарушением правил?
15. Игрок неосторожно (без умысла) совершает нарушение правил. Могут ли судьи в таком случае не наказывать этого игрока?
16. Кому из игроков может быть показана жёлтая или красная карточка?
17. За что игроку основного состава может быть вынесено предупреждение с показом жёлтой карточки?
18. Может ли подкат выполняться спереди от игрока, с движением навстречу ему?
19. Какими дополнительными характеристиками отличаются приёмы опасного нападения?
20. Что такое задержка?
21. Что такое опасная игра?
22. Что такое "накладка"?
23. Что такое симуляция?
24. Что такое "фол последней надежды"?
25. Как наказывается опасное нападение?

## Тестовые задания:

### Тест для текущего контроля

#### Тестовое задания 1. ОФП

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
  - а) на формирование правильной осанки;
  - б) на гармоничное развитие человека;
  - в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие
  
2. Основными признаками физического развития являются
  - а) антропометрические показатели;
  - б) социальные особенности человека;
  - в) особенности интенсивности работы
  
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
  - а) сила;
  - б) быстрота;
  - в) стройность;
  - г) выносливость;
  - д) ловкость;
  - е) гибкость
  
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
  - а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
  - б) быстрота, ловкость, гибкость;
  - в) сила, быстрота, стройность
  
5. Выносливость – это
  - а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
  
6. Быстрота – это
  - а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
  
7. Гибкость - это
  - а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
  - в) способность выполнять движение с большой амплитудой
  
8. Сила – это
  - а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;  
в) способность поднимать тяжелые предметы.

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают  
а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;  
б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;  
в) освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты  
а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;  
б) бег на короткие дистанции;  
в) подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает  
а) ловкость;  
б) быстроту;  
в) выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?  
а) прыжки со скакалкой;  
б) подтягивание в висячем положении;  
в) длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?  
а) посредством спортивных и подвижных игр;  
б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;  
в) посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от  
а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;  
б) силы мышц;  
в) возможностей систем дыхания и кровообращения.

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?  
а) бокс;  
б) керлинг;  
в) тяжелая атлетика.

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости  
а) бокс;  
б) гимнастика;  
в) армрестлинг.

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей  
а) спринтерский бег;  
б) стайерский бег;



в) тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми.

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- а) укрепляют здоровье;
- б) повышают работоспособность;
- в) формируют мускулатуру.

### **Тестовое задание 2. Волейбол**

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) Морган +
- б) Акост
- в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету +
- в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15x30
- б) 12x24
- в) 9x18 +

4. Высота сетки у мужчин:

- а) 2.43 +
- б) 2.50
- в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24 +

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6 +
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку

- б) мяч вылетел в аут
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +

8. Во время игры команда получает очко:

- а) команда соперника совершает ошибку +
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 2
- б) 3 +
- в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) закручивающая подача +
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса
- б) подачи +
- в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) да, может +
- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелке
- в) по часовой стрелке +

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча +
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару +
- в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро +

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически +

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени
- б) три ступени +
- в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре +
- б) двух метрах
- в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий +
- в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук +
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах +

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется

по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме +
- в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки +
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки +

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными +
- б) командными и личными
- в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- а) Мехико
- б) Токио +
- в) Мюнхене

### Тестовое задание 3. Баскетбол

1. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с набрасывания мяча;
- г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

2. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...

- а) основными способами игры в баскетбол;
- б) основными приёмами игры;
- в) основными методами игры;
- г) основными средствами игры.

3. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а) если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в) если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
- г) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

4. Для чего выполняется остановка двумя шагами?

- а) так предусмотрено правилами игры;
- б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
- в) для точного попадания мяча в корзину;
- г) чтобы убежать от соперника.

5. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры?

- а) 7;
- б) 3;

- в) 6;
- г) 5 .

6. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
- в) чтобы произвести впечатление на судью;
- г) так удобнее передвигаться по площадке.

7. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а) Выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в) выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г) выполнение прыжка после ведения.

8. Назовите способы ведения мяча?

- а) С изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б) правой и левой рукой;
- в) без зрительного контроля;
- г) всё вышеперечисленное.

9. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а) 1, 2, 3;
- б) 3, 2, 1;
- в) 2, 1, 3;
- г) 1, 3, 2.

10. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) передачи и броски мяча;
- б) повороты и финты во время ведения и бросков;
- в) выбивание и ловля катящегося мяча;
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

11. Назовите способы выбивания мяча?

- а) кулаком сверху;
- б) кистью сверху и снизу;
- в) сзади через плечо;
- г) как получится.

12. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

- а) штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;

г) остановка двумя шагами и заслон.

13. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

- а) 10 и 14 сек;
- б) 6 и 28 сек;
- в) 8 и 24 сек;
- г) 12 и 20 сек.

14. Назовите размеры баскетбольной площадки?

- а) 18x9;
- б) 24x12;
- в) 28x15;
- г) 26x14.

15. Что обозначает слово «финт»?

- а) Обманное движение;
- б) пробежка;
- в) необычная передача мяча;
- г) помеха на пути движения нападающего.

16. Как называется положение баскетболиста при ведении мяча, когда ноги в коленях слегка согнуты, таз опущен, наклон тела чуть вперёд, плечи развёрнуты, взгляд вперёд?

- а) Стойка защитника;
- б) стойка нападающего;
- в) стойка баскетболиста;
- г) основная стойка.

17. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а) 6 по 10 мин;
- б) 4 по 10 мин;
- в) 3 по 15 мин;
- г) 2 по 20 мин.

18. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?

- а) Быстрота;
- б) выносливость;
- в) гибкость;
- г) ловкость.

19. Родиной баскетбола является...

- а) Англия;
- б) Америка;
- в) Аргентина;
- г) Австралия.

20. На каком расстоянии должен держать защитник нападающего, чтобы эффективно контролировать его действия?

- а) на расстоянии одной стопы;
- б) на расстоянии вытянутой руки;
- в) на расстоянии одного шага;
- г) не имеет значения.

21. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?

- а) рейтинг;
- б) дриблинг;
- в) стретчинг;
- г) прессинг.

22. Как определить правильную степень накачки мяча?

- а) Надавить двумя руками – должен быть твёрдым;
- б) положить на пол и прижать ногой – должен быть мягким;
- в) поднять вверх на вытянутой руке и отпустить – отскок до пояса;
- г) бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

23. Какие виды заслона существуют?

- а) боковой, передний, задний;
- б) внешний, и внутренний;
- в) вышеперечисленные.

24. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

25. Создателем игры в баскетбол считается...

- а) Х. Нильсон;
- в) Д. Нейсмит;
- б) Л. Ордин;
- г) Ф. Шиллер.

#### **Тестовое задание 4. Мини-футбол**

1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?

- а) 7.
- б) 6.
- в) 5.

2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)

- а) (в 6 м. от ворот) .
- б) (в 7 м. от ворот) .
- в) (в 12м. от ворот) .

3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?

- а) Нет.

б) Да.

4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?

а) Да.

б) Нет

5. Каков вес мини-футбольного мяча?

а) 300-350г.

б) 400-440г.

в) 150-200г.

5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?

а) Замена игрока.

б) Предупреждение.

в) Перерыв.

7. Продолжительность футбольного матча?

а) 2 x25.

б) 4 x10.

в) 2 x30.

8. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?

а) Тайм-аут.

б) Предупреждение.

в) Удаление.

9. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

а) квадратную

б) прямоугольную

в) треугольную.

10. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

а) 20x15

б) 30x15

в) 25x15.

11. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

а) начальный удар

б) вбрасывание

в) пас

12. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

а) это определяет судья

б) не важно

в) на своих половинах площадки

13. Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?

а) зависит от указаний тренера

б) не ближе 3 м от мяча

в) где угодно.



14. Где находится мяч во время начального удара?

- а) на половине команды, вводящей мяч в игру
- б) где укажет судья
- в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

15. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

16. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?

- а) когда по нему нанесен удар
- б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед
- в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед

17. Когда разыгрывается спорный мяч?

- а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.
- б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры
- в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.

18. Как разыгрывается спорный мяч?

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание
- в) судья проводит жеребьевку.

19. Где разыгрывается спорный мяч?

- а) в центре площадки
- б) там, где находился мяч в момент остановки игры
- в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

20. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?

- а) это определяет судья
- б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры
- в) в центре площадки

21. Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?

- а) начальный удар повторяется
- б) штрафной
- в) свободный.

22. Мяч не в игре, если:

- а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка
- б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки
- в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

23. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:
- а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка
  - б) коснется потолка
  - в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху
24. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?
- а) это определяет судья
  - б) не важно
  - в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии
25. К способам возобновления игры относятся:
- а) угловой удар;
  - б) начальный удар
  - в) пас от ворот
26. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?
- а) 20x15
  - б) 30x15
  - в) 25x15.
27. Как называется прием, который вводит мяч в игру?
- а) начальный удар
  - б) вбрасывание
  - в) пас
28. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?
- а) квадратную
  - б) прямоугольную
  - в) треугольную.
29. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?
- а) это определяет судья
  - б) не важно
  - в) на своих половинах площадки

## Тест для промежуточной аттестации

### Волейбол

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
  - а) нижняя передача мяча двумя руками;
  - б) нижняя передача одной рукой;
  - в) верхняя передача двумя руками.
  
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
  - а) на все пальцы обеих рук;
  - б) на три пальца и ладони рук;
  - в) на ладони;
  - г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
  
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
  - а) на сомкнутые предплечья;
  - б) на раскрытые ладони;
  - в) на сомкнутые кулаки.
  
4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
  - а) прием игроком стойки волейболиста;
  - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
  - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
  
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
  - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
  - б) полусогнутыми руками;
  - в) полным выпрямлением рук и ног.
  
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...
  - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
  - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
  - в) уровне груди.
  
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
  - а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
  - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
  - в) Прием на все пальцы рук.
  
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
  - а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.
  
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
  - а) Охлаждать поврежденный сустав.
  - б) Согревать поврежденный сустав.
  - в) Обратиться к врачу.
  
10. Какой подачи не существует?
  - а) Одной рукой снизу.

- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

11. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

16. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

17. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

18. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

19. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

20. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

21. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

22. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

23. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

24. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

25. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

26. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

### **Баскетбол**

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек.
- б) 10 человек.
- в) 12 человек.

2. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...

- а) подпрыгиванием;
- б) как бы скольжением;
- в) переступанием.

3. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
- б) Одна нога выставлена вперед.
- в) Ноги выпрямлены в коленях.
- г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

4. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...

- а) находится позади вас;
- б) находится далеко от вас;

- в) не смотрит на вас;
- г) «оторвался» от соперника.

5. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
- б) Ловля на прямые руки.
- в) Ловля мяча на уровне груди.
- г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

6. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...

- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

7. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
- б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
- в) Остановка выполнена на прямые ноги.
- г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.

8. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака;
- г) направлением рывка снизу-вверх.

10. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

11. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?

- а) Выполнение широких шагов.
- б) Ловля мяча в опорном положении.
- в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
- г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

12. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

- а) с отскоком мяча от щита;
- б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.

- б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

15. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...

- а) на ближнем крае кольца;
- б) на дальнем крае кольца;
- в) на малом квадрате на щите.

16. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия соперников.

17. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

18. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

19. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

20. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

21. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...

- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
- б) сбоку от нападающего;
- в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.

22. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...

- а) расстояния между игроками;
- б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
- в) скорости передачи мяча между партнерами.

23. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а) Продолжить занятие до конца.
- б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
- в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

24. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

25. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

- а) Прыжок.
- б) Пробежка.
- в) Бросок мяча.
- г) Заслон.
- д) Комбинация.

26. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

28. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

- а) Три.
- б) Пять.
- в) Семь.

29. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

30. Лучшим средством для освобождения от противника и выхода на свободное место является:

- а) ускорение;
- б) бег с места;
- в) рывок;
- г) скоростной бег;
- д) бег по прямой.

31. Наиболее распространенным способом атаки кольца с места, со средних и дальних дистанций является:

- а) бросок двумя руками от груди;
- б) бросок двумя руками от головы;
- в) бросок двумя руками снизу;
- г) бросок одной рукой от плеча;
- д) бросок одной рукой сверху.

32. По характеру передвижения игрока, передача мяча осуществляется:

- а) сверху, снизу, сбоку;
- б) с места в прыжке, в движении;



- в) в сочетании с другими приемами игры;
- г) в зависимости от расположения игроков на площадке;
- д) с места, в движении, в прыжке.

33. Прессинг – это:

- а) плотная, активная защита с целью вынудить нападающего к поспешным действиям, приводящим ошибкам;
- б) переход к быстрым действиям для овладения ситуацией на площадке;
- в) защитные действия команды с целью быстрого овладения мяча и завершения атаки;
- г) плотно отсекаемые игроки на площадке;
- д) все выше перечисленное.

### **Мини-футбол**

1. Каков радиус окружности в центре поля?

- а) 9 метров
- б) 6 метров
- в) 3 метра

2. На каком расстоянии от средней точки между стойками ворот наносится отметка для пробития пенальти?

- а) 10 метров
- б) 9 метров
- в) 6 метров

3. На каком расстоянии от средней точки между стойками ворот наносится дополнительная отметка для пробития пенальти?

- а) 10 метров
- б) 9 метров
- в) 6 метров

4. На какой стороне находятся зоны замены?

- а) на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и прямо перед ними
- б) на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и рядом с ними
- в) на противоположной стороне площадки, где расположены скамейки запасных

5. Какова длина зоны замены?

- а) 3 метра
- б) 5 метров
- в) 6 метров

6. Каков размер ворот?

а) Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 3,5м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2,5м.

б) Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 2м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 3м.

в) Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 3м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2м.

7. Какова ширина всех линий на площадке?

- а) 6 см

- б) 8 см
- в) 10 см

8. Какая должна быть длина окружности мяча

- а) не менее 62см и не более 64см
- б) не менее 64см и не более 66см
- в) не менее 66см и не более 68см

9. Каким должен быть вес у мяча на момент начала матча?

- а) не менее 360г и не более 400г
- б) не менее 400г и не более 440г
- в) не менее 440г и не более 480г

10. Каким должен быть первый отскок мяча при падении с высоты 2 метра?

- а) не менее 50см и не более 65см
- б) не менее 60см и не более 75см
- в) не менее 70см и не более 85см

11. Какое давление должен иметь мяч?

- а) равное 0,2-0,4 атмосферы (200-400 г/см<sup>2</sup>) на уровне моря
- б) равное 0,4-0,6 атмосферы (400-600 г/см<sup>2</sup>) на уровне моря
- в) равное 0,7-0,9 атмосферы (700-900 г/см<sup>2</sup>) на уровне моря

12. Как возобновляется игра в случае, если мяч лопнул или пришел в негодность во время игры?

- а) вбрасыванием «спорного» запасным мячом в том месте, где предыдущий мяч пришел в негодность
- б) пробития «свободного» одной из команд

13. Может ли вратарь поменяться местами с любым игроком своей команды?

- а) может
- б) не может

14. Что необходимо сделать судье, если во время выполнения замены запасной игрок выйдет на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинет ее?

- а) остановить игру.
- б) заменяемому игроку предложить покинуть площадку.
- в) запасному игроку объявить предупреждение с показом желтой карточки.
- г) возобновить игру свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где мяч находился в момент остановки игры.

15. Что необходимо сделать судье, если во время выполнения замены запасной игрок выйдет на площадку или заменяемый игрок покинет площадку за пределами зоны замены своей команды?

- а) игра останавливается
- б) нарушивший игрок получает предупреждение с показом желтой карточки
- в) игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры

16. Может ли судья разрешить продолжить игру в том случае, если противоположная команда, которая совершила нарушение, извлекает выгоду и получает преимущество от

остановки игры и должен наказать ее за первоначальное нарушение, если ожидаемое преимущество не увеличивается в этот момент?

- а) может
- б) не может

17. Кто ведет записи в игре и предоставляет проводящей организации протокол матча, в который включает информацию о любых дисциплинарных санкциях, вынесенных игрокам и (или) официальным лицам, а также о любых других инцидентах, произошедших до, во время или после его окончания?

- а) секретарь матча
- б) второй судья
- в) первый судья матча
- г) главный судья матча

18. Что может сделать судья, если игрок, по его мнению, получил лишь легкую травму?

- а) разрешает продолжить матч до выхода мяча из игры
- б) разрешает продолжить матч до момента завладения мячом игроком противоположной команды
- в) сразу же останавливает матч

19. Чье решение будет приоритетным, если судья и второй судья одновременно фиксируют нарушение и их мнения о том, какую команду следует наказывать, расходятся?

- а) решение судьи будет приоритетным
- б) решение второго судьи будет приоритетным
- в) решение принимает главный судья соревнований

20. Кто имеет право предупреждать или удалять игрока?

- а) только судья
- б) только второй судья
- в) оба, судья и второй судья

21. Разрешено ли использовать свисток второму судье?

- а) да
- б) нет

22. Кто обеспечивает, чтобы посторонние лица не выходили на площадку?

- а) судья
- б) второй судья
- в) оба, судья и второй судья
- г) главный судья соревнований
- д) сотрудники МВД

23. Кто контролирует уход с площадки игрока получившего серьезную травму?

- а) судья
- б) второй судья
- в) оба, судья и второй судья
- г) главный судья соревнований
- д) сотрудники МВД

24. Кто останавливает игру, если игрок получил серьезную травму?

- а) судья

- б) второй судья
- в) или судья или второй судья

25. Кто из судей обеспечивает правильность выполнения замен?

- 1. судья
- 2. второй судья
- 3. секретарь

26. Может ли быть продлена продолжительность каждой половины матча для выполнения пенальти?

- а) может
- б) не может

27. Сколько тайм-аутов имеет право взять команда в каждой половине матча ?

- а) один
- б) два

28. Какова продолжительность тайм-аута?

- а) одна минута
- б) две минуты
- в) три минуты

29. Кто из команды имеет право просить у хронометриста тайм-аут продолжительностью в одну минуту?

- а) любой игрок
- б) капитан команды
- в) гл.тренер команды

30. Когда можно просить тайм-аут продолжительностью в одну минуту?

- а) в любой момент
- б) когда мячом владеет противоположная команда
- в) когда команда, попросившая тайм-аут, владеет мячом

## Вопросы для самопроверки:

### Волейбол

- 1) Кто придумал игру волейбол?
- 2) Как дословно переводится слово волейбол?
- 3) Когда была создана международная организация волейбола?
- 4) Команды каких стран стали первыми олимпийскими чемпионами?
- 5) Когда были приняты первые правила волейбола, когда изготовлен первый мяч?
- 6) В каком году Международный олимпийский комитет (сокр. МОК) принял волейбол олимпийским видом спорта?
- 7) Сколько игроков играет в команде по пляжному волейболу?
- 8) Когда наши волейболисты выступили в международных соревнованиях?
- 9) На какие две основные части подразделяет игры в волейбол?
- 10) Какие технические приёмы выделяются в перемещении волейбольный площадки?
- 11) Какие элементы включают технику нападения в волейболе?
- 12) Какие приёмы используют волейболисты в защите?
- 13) Что такое «нападающий удар» в волейболе?
- 14) Какими способами выполняют блок в волейболе?
- 15) Что такое «приём мяча» в волейболе?
- 16) Что является главным при освоении передачи в волейболе?
- 17) Какие размеры имеет площадка в волейболе?
- 18) Где находятся зоны подачи при игре в волейболе?
- 19) Сколько волейболистов должны быть на площадке во время игры в волейболе?
- 20) В каком случае команда получает очко в волейболе?
- 21) Сколько очков нужно набрать для партии в волейболе?
- 22) Сколько очков необходимо набрать в 5-ой партии при счёте 2:2?
- 23) Сколько должен весить волейбольный мяч?
- 24) Кто глава международной организации по волейболу?
- 25) Перечислите все многочисленные варианты волейбола

### Баскетбол

26. Что такое «вышагивание»?
27. Сколько длится затребованный перерыв?
28. За какое нарушение наказывают пробитием 3 штрафных бросков?
29. Как называется передача мяча в баскетболе
30. Фамилия знаменитого баскетбольного тренера из России
31. Назовите родину баскетбола
32. Фамилия баскетболиста, включенного в баскетбольный зал славы НБА
33. Один из лучших атакующих защитников в истории НБА
34. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд
35. Продвижение нападающих к кольцу соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо
36. Продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол
37. Организация противодействия атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо
38. В каком году был придуман баскетбол?
39. Как зовут человека, который придумал баскетбол?
40. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?
41. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?
42. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?
43. Сколько весит баскетбольный мяч?

44. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?
45. Как начинается игра в баскетболе?
46. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?
47. Как называется игра в уличный баскетбол?
48. Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?
49. Что должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?

### **Мини-футбол**

50. Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный, волейбольный?
51. Сколько секунд вратарь в мини-футболе может владеть мячом на своей половине поля?
52. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного мяча?
53. Проводятся ли чемпионаты мира по мини-футболу?
54. Какая команда стала первым чемпионом мира по мини-футболу?
55. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
56. В каком году сборная команды России стала чемпионом Европы?
57. Засчитывается ли гол, если мяч остановится между стойками на линии ворот?
58. Засчитывается ли гол, если он забит в ворота непосредственно с начального удара?
59. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе?
60. Разрешается ли в мини-футболе при отборе мяча использовать толчок соперника плечом в плечо?
61. Каков радиус центрального круга игрового поля?
62. Каковы размеры мини-футбольных ворот по внутреннему измерению?
63. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?
64. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно ударом с боковой линии?
65. Что такое накладка?
66. В каких случаях судья назначает «спорный мяч»?
67. Фиксируется ли в мини-футболе положение в «вне игры»?
68. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча?
69. Если игрок выполняющий 6 – метровый удар, направит мяч назад, какое решение должен принять судья?
70. На каком расстоянии от мяча должен находиться вратарь при выполнении 10-метрового удара?
71. Как наказывается игрок за блокировку соперника?
72. Через сколько времени после удаления с поля виновного игрока команда может играть в полном составе? (через 2 мин.)
73. Ограничивается ли в матче число замен игроков?
74. Какова масса мини - футбольного мяча?
75. Как должен располагаться вратарь при выполнении 6- метрового удара?

**Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся  
Общеспортивная подготовка**

**Девушки**

| № | Тесты  | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|---|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.   | 16,2            | 17,0  | 17,5  | 18,3  | 19,0  |
| 2 | Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3 | Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)  | 10,30           | 11,50 | 11,40 | 12,10 | 12,35 |
| 4 | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)        | 25              | 20    | 15    | 10    | 5     |

**Юноши**

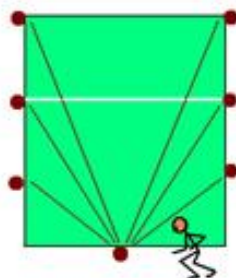
| № | Тесты   | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.                                      | 13,5            | 14,0  | 14,2  | 14,5  | 14,8  |
| 2 | Силовая подготовка: сгибание рук в висе                                       | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 3 | Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)   | 12,20           | 12,50 | 13,20 | 14,00 | 14,50 |
| 4 | Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.) | 20              | 15    | 10    | 5     | 0     |

**Волейбол**

| № | Контрольные упражнения                              | Критерии оценки в (баллах) |     |     |         |     |     |
|---|---|----------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|
|   |   | юноши                      |     |     | девушки |     |     |
|   |   | «3»                        | «4» | «5» | «3»     | «4» | «5» |
| 1 | Передачи мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 10                         | 20  | 30  | 10      | 15  | 20  |
| 2 | Передачи мяча снизу двумя руками над собой (раз)    | 15                         | 20  | 25  | 10      | 15  | 20  |
| 3 | Прием и передачи мяча в парах (раз)                 | 10                         | 20  | 30  | 10      | 15  | 20  |
| 4 | Прямая нижняя подача в зону 1,6, 5 (из 6 подач)     | 2                          | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   |
| 5 | Прямая верхняя подача в зону 1,6,5 (из 6 подач)     | 2                          | 3   | 4   | 1       | 2   | 3   |

*Тест «Ёлочка».* Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

*Методика выполнения.*



В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

| Упражнения               | Год обучения | Результаты и оценки. |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|--------------------------|--------------|----------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                          |              | Мужчины              |      |      |      |      | Женщины |      |      |      |      |
| Тест «Ёлочка»,<br>(сек.) |              | 5                    | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
|                          | 1            | 25                   | 26   | 27   | 28   | 30   | 27      | 29   | 31   | 33   | 35   |
|                          | 2            | 24,5                 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 29,5 | 26,5    | 28,5 | 30,5 | 32,5 | 34,5 |
|                          | 3            | 24                   | 25   | 26   | 27   | 29   | 26      | 28   | 30   | 32   | 34   |

*«Нижняя передача».*

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

*Методика выполнения.*

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

| Упражнения  | Результаты и оценки. |          |          |
|---|----------------------|----------|----------|
|   | Мужчины              | Женщины  |          |
| Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения). Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов. | 5                    | 4        | 3        |
|   | Без ошибок           | 1 ошибка | 2 ошибки |

*«Верхняя передача».*

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

*Методика выполнения.*

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

| Упражнения   | Год обучения | Результаты и оценки. |     |     |         |     |     |
|--|--------------|----------------------|-----|-----|---------|-----|-----|
|  |              | Мужчины              |     |     | Женщины |     |     |
| Передача мяча сверху двумя руками (кол-во попаданий) |              | «5»                  | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|  | 1            | 5                    | 4   | 3   | 5       | 4   | 3   |
|  | 2            | 6                    | 5   | 3   | 6       | 5   | 3   |
|  | 3            | 7                    | 5   | 4   | 7       | 5   | 4   |



## Баскетбол

| № | Контрольные упражнения  | Критерии оценки в (баллах) |     |     |         |     |     |
|---|---|----------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|
|   |   | юноши                      |     |     | девушки |     |     |
|   |   | «3»                        | «4» | «5» | «3»     | «4» | «5» |
| 1 | Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30 сек. (раз)                  | 23                         | 24  | 26  | 20      | 22  | 24  |
| 2 | Штрафной бросок (из 10 бросков)   | 4                          | 5   | 6   | 3       | 4   | 5   |
| 3 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м, туда и обратно (сек.) | 9,0                        | 8,7 | 8,4 | 10,0    | 9,6 | 9,4 |
| 4 | Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)          | 3                          | 5   | 7   | 2       | 3   | 5   |
| 5 | Броски мяча с места с трех точек в кольцо, по 5 бросков с каждой точки (раз)  | 5                          | 6   | 8   | 4       | 5   | 7   |

| № п.п     |   | Баллы |   |   |   |
|-----------|---|-------|---|---|---|
|           |   | 5     | 4 | 3 | 2 |
| <b>1.</b> | <b>Игровые броски:</b>  |       |   |   |   |
|           | 6 попаданий из 10   | +     |   |   |   |
|           | 5 попаданий из 10   |       | + |   |   |
|           | 4 попаданий из 10   |       |   | + |   |
|           | 3 и менее попаданий из 10   |       |   |   | + |
| <b>2.</b> | <b>Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м. от корзины (Даются 2 попытки, засчитывается лучший результат):</b>  |       |   |   |   |
|           | 6 попаданий   | +     |   |   |   |
|           | 5 попаданий   |       | + |   |   |
|           | 4 попаданий   |       |   | + |   |
|           | 3 и менее попаданий   |       |   |   | + |
| <b>3.</b> | <b>Ведение и броски в движении:</b>   |       |   |   |   |
|           | Ведение и броски в движении.<br>Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой.<br>Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой.<br>Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания.<br>Выполнено |       |   |   |   |
|           | за 10"  | +     |   |   |   |
|           | за 13"  |       | + |   |   |
|           | за 16"  |       |   | + |   |
|           | более 18"   |       |   |   | + |

## Мини-Футбол

| № | Контрольные упражнения  | Критерии оценки в (баллах) |     |     |         |     |     |
|---|---|----------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|
|   |   | юноши                      |     |     | девушки |     |     |
|   |   | «3»                        | «4» | «5» | «3»     | «4» | «5» |
| 1 | Жонглирование мяча (поочередно правой и левой ногой), раз                         | 7                          | 12  | 15  | 5       | 8   | 10  |
| 2 | Передачи и остановка мяча в парах за 30 сек., раз                                 | 9                          | 12  | 16  | 8       | 10  | 14  |
| 3 | Удар ногой по неподвижному мячу в ворота на точность, (8 ударов), число попаданий | 3                          | 5   | 6   | 2       | 4   | 5   |
| 4 | Удар ногой по неподвижному мячу, на дальность, м                                  | 10                         | 15  | 20  | 6       | 10  | 15  |
| 5 | Бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек, с  | 21                         | 17  | 14  | 26      | 23  | 20  |

### «Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

*Методика выполнения.*

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать. Оценивается скорость ведения мяча.

| Оценка          | Год обучения | «5»  | «4»  | «3»  |
|-----------------|--------------|------|------|------|
| Результат, сек. | 1            | 16   | 17   | 18   |
|                 | 2            | 15,5 | 16,5 | 17,5 |
|                 | 3            | 15   | 16   | 17   |

### «Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

*Методика выполнения.*

На полу обозначается квадрат 5м х 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

| Оценка                                 | Год обучения | «5» | «4» | «3» |
|--|--------------|-----|-----|-----|
| Результат (количество попаданий из 10) | 1            | 5   | 4   | 3   |
|  | 2            | 6   | 5   | 4   |
|  | 3            | 7   | 6   | 5   |

### «Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

*Методика выполнения*

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

| Оценка                 | Год обучения | 5  | 4  | 3  |
|------------------------|--------------|----|----|----|
| Результат (кол-во раз) | 1            | 30 | 25 | 20 |
|                        | 2            | 35 | 30 | 25 |
|                        | 3            | 40 | 35 | 30 |

## Темы рефератов:

**Темы рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок:**

1. Развитие баскетбола в Европе.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания
4. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
5. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите.
6. Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.
7. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
8. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
9. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.
10. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
11. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
12. Методика судейства соревнований в баскетболе.
13. НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион).
14. НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион)
15. История создания и развития мини-футбола и футзала.
16. История создания и развития женского мини-футбола.
17. История создания и развития мини-футбола в России.
18. История создания и развития женского мини-футбола в России.
19. Разница в правилах игры по мини-футболу и футзалу.
20. История Чемпионатов Мира по мини-футболу.
21. Великие футболисты в истории мини-футбола в России.
22. Из истории развития и зарождение отечественного волейбола. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период
23. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
24. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
25. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.
26. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
27. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.
28. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.
29. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.
30. Волейбол как способ решения социальных проблем
31. Пути развития волейбола в современном обществе.
32. Звёзды профессионального волейбола Европы.
33. Звезды профессионального волейбола России.

### **10.2 Критерии оценки результатов текущего контроля освоения дисциплины**

Обучающиеся, выполнившие учебную программу в каждом семестре, сдают контрольные требования и зачетные нормативы. Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов обучающемуся рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий и реферата. Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь

период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

Качество освоения дисциплины оценивается по степени успешности ответов на контрольные вопросы, качества выполнения практических заданий, результатов прохождения тестирования. Прохождение всех средств текущего контроля позволяет обеспечить качественное освоение всех общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных для данной дисциплины.

#### Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

| Оценка                | Критерии   |
|-----------------------|--|
| «отлично»             | выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры   |
| «хорошо»              | выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе  |
| «удовлетворительно»   | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала  |
| «неудовлетворительно» | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины |

#### Критерии оценки тестов

| Ступени уровней освоения компетенций | Отличительные признаки   | Показатель оценки сформированной компетенции |
|--------------------------------------|--|--|
| Пороговый (удовлетворительно)        | Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала  | Не менее 55 % баллов за задания теста.       |
| Продвинутый (хорошо)                 | Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала. | Не менее 75 % баллов за задания теста.       |
| Высокий (отлично)                    | Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала. | Не менее 90 % баллов за задания теста.       |
| Компетенция не сформирована          | –  | Менее 55 % баллов за задания теста.          |

#### Критерии оценки реферата

| Оценка                | Критерии   |
|-----------------------|--|
| «отлично»             | выставляется обучающемуся, если он четко излагает в докладе и выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры    |
| «хорошо»              | выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности по теме доклада   |
| «удовлетворительно»   | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного материала по теме доклада  |
| «неудовлетворительно» | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений по теме реферата, а также в случае отсутствия реферата |

### Критерии оценки решения практических заданий

| Оценка                | Критерии  |
|-----------------------|---|
| «отлично»             | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала  |
| «хорошо»              | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала. |
| «удовлетворительно»   | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала. |
| «неудовлетворительно» | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала  |

### 10.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

#### Зачет (II семестр)

##### Теоретическая часть:

1. Скоростно-силовая подготовка волейболистов. Значение, содержание, контроль.
2. Развитие быстроты в процессе занятий волейболом, средства развития, диагностика уровня.
3. Значение ловкости и координационных способностей в волейболе, средства их развития и диагностики.
4. Акробатическая подготовка (перекаты на спину, бедро-спина, кувырки бедро-спина).
5. Выносливость в волейболе, значение, средства развития и диагностики.
6. Значение гибкости для волейболистов, средства развития и диагностики.
7. Взаимосвязь обучения техническим приемам игры в волейбол и развитием двигательных способностей.
8. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
9. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
10. Возникновение волейбола. Первые правила.
11. Развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.
12. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
13. Достижения российских волейболистов последних лет. Изменения в правилах.
14. Правила игры в волейбол, их связь с техникой и тактикой игры.
15. Последовательность обучения технико-тактическим приемам в волейболе.
16. Причины возникновения травм на занятиях по волейболу, способы их предупреждения. Оказание первой помощи.
17. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
18. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
19. Физическая подготовка баскетболиста.
20. Техническая подготовка баскетболиста.
21. Тактическая подготовка баскетболиста.
22. Психологическая подготовка баскетболиста.
23. Соревновательная деятельность баскетболиста.
24. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

25. Правила судейства соревнований по баскетболу.
26. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом
27. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
28. Мини-футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
29. Способы проведения соревнований по мини-футболу (системы розыгрыша).
30. Взаимосвязь видов подготовки.
31. Мини-футбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
32. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по мини-футболу.
33. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающихся при проведении занятий по мини-футболу.
34. Организация судейства соревнований по мини-футболу. Работа секретариата и обязанности судей.
35. Функции игроков в мини-футболе (вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения).

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов

### **Зачет (III семестр)**

#### **Теоретическая часть:**

1. Классификация техники игры в волейболе.
2. Анализ техники стоек и перемещений в волейболе.
3. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками сверху в волейболе.
4. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками снизу в волейболе.
5. Анализ техники прямого нападающего удара в волейболе.
6. Анализ техники подач мяча в волейболе.
7. Техника передачи мяча в баскетболе.
8. Техника ведения мяча (дриблинг) в баскетболе..
9. Ловля мяча в баскетболе. Классификация ловли. Фазовый анализ.
10. Передача мяча в баскетболе. Классификация передач. Фазовый анализ.
11. Ведение мяча в баскетболе. Классификация ведения.
12. Броски в корзину в баскетболе. Классификация бросков.
13. Бросок одной рукой сверху в прыжке в баскетболе. Фазовый анализ.
14. Бросок одной рукой от плеча в баскетболе. Фазовый анализ.
15. Техника защиты в баскетболе. Передвижение в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Методика обучения.
16. Техника броска в движении (два шага) в баскетболе.
17. Техническая подготовка баскетболиста (остановка, тройная угроза, финты, обыгрыш)
18. Техника игры в мини-футбол. Классификация.
19. Техника игры в нападении (мини-футбол).
20. Техника игры в защите (мини-футбол).
21. Тактика игры в мини-футбол. Классификация.
22. Индивидуальные тактические действия в нападении (мини-футбол).
23. Физическая подготовка футболистов
24. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в мини-футбол
25. Положение вне игры. Создание искусственного положения вне игры (мини-футбол).

## **Практическая часть:** сдача контрольных нормативов

### **Зачет (IV семестр)**

#### **Теоретическая часть:**

1. Анализ техники блокирования в волейболе.
2. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху за голову в волейболе.
3. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в волейболе.
4. Особенности передачи мяча двумя руками снизу за голову в волейболе.
5. Анализ техники выполнения приема мяча в падении на грудь в волейболе.
6. Анализ техники выполнения приема мяча в падении перекатом бедро-спина в волейболе.
7. Анализ индивидуальных тактических действий в защите в волейболе.
8. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении в волейболе.
9. Техника передвижений в защите в волейболе.
10. Выбивание мяча и перехват в баскетболе.
11. Накрывание и отбивание мяча при броске в баскетболе.
12. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита в баскетболе.
13. Сочетание приемов при игре в нападении в баскетболе.
14. Общая структура изучения приема в баскетболе.
15. Пробежка в баскетболе. Три секунды, восемь секунд, двадцать четыре секунды. Мяч возвращенный в тыловую зону, пять секунд. Помеха попаданию и помеха мячу при броске
16. Принцип цилиндра в баскетболе, принцип вертикальности. Опека игрока, контролирующего мяч. Игрок, находящийся в воздухе.
17. Обводка соперника в мини-футболе. Обводка за счет изменения скорости движения. Обводка за счет изменения направления движения.
18. Индивидуальные тактические действия в нападении в мини-футболе. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
19. Удары по воротам в мини-футболе.
20. Передачи мяча в мини-футболе.
21. Действия против игрока без мяча. Закрывание в мини-футболе.
22. Перехват мяча в мини-футболе. Действия против игрока с мячом.
23. Отбор мяча в мини-футболе.
24. Противодействие передаче в мини-футболе. Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Противодействия ударам.

## **Практическая часть:** сдача контрольных нормативов

### **Зачет (V семестр)**

#### **Теоретическая часть:**

1. Тактика подачи в волейболе
2. Подача в прыжке в волейболе.
3. Освоение нападающего удара в волейболе
4. Одиночная блокировка нападающего удара в волейболе
5. Парная блокировка нападающего удара в волейболе
6. Анализ групповых тактических действий в защите (волейбол).
7. Анализ групповых тактических действий в нападении (волейбол).
8. Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии (волейбол).

9. Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии (волейбол).
10. Система игры в защите “углом вперед” (волейбол).
11. Система игры в защите “углом назад” (волейбол).
12. Командные тактические действия в нападении и в защите (баскетбол).
13. Положение о соревновании. Составление календаря игр по круговому способу и с выбыванием на 16 команд (баскетбол).
14. Игровое время ничейный счет, дополнительный период. Начало и окончание периода и игры, командные фолы (баскетбол).
15. Статус мяча, спорный бросок, поочередное владение, заброшенный мяч и его цена. Таймауты, замены (баскетбол).
16. Игра проигранная «лишением права». Игра, проигранная из-за нехватки игроков (баскетбол).
17. Нарушения. Игрок за пределами площадки и мяч за пределами площадки. Вбрасывание мяча. Штрафные броски (баскетбол).
18. Групповые взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи» при численном меньшинстве и при численном равенстве противника, при развитии и завершении атаки (баскетбол).
19. Заслоны на месте: передний, боковой, задний. Заслоны в движении: наведением, пересечением, с сопровождением («экран») - для броска, для ухода, для выхода и получении мяча. (баскетбол).
20. Взаимодействие трех игроков: «тройка», «восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «наведение на двух» (баскетбол).
21. Групповые тактические действия в нападении (мини-футбол).
22. Командные тактические действия в нападении (мини-футбол).
23. Индивидуальные тактические действия в защите (мини-футбол).
24. Групповые тактические действия в защите (мини-футбол).
25. Командные тактические действия в защите (мини-футбол).
26. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов
27. Определение уровня физического развития футболистов.

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов

### **Зачет (VI семестр)**

#### **Теоретическая часть:**

1. Комбинации игры в защите (волейбол).
2. Перерывы (тайм-ауты), замены волейболе. Количество, процедура.
3. «Либеро». Правила и функции (волейбол).
4. Состав судейской бригады. Местонахождение и жестикуляция линейных судей (волейбол).
5. Первый судья. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей (волейбол).
6. Второй судья. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей (волейбол).
7. Судья-секретарь. Местонахождение. Обязанности. Характеристика основных документов для проведения соревнований по волейболу.
8. Основы методики судейства в поле (баскетбол)
9. Персональный фол. Виды фолов. Области полукругов, в которых не фиксируются столкновения (баскетбол).
10. Игра центровых, заслон: правильный и неправильный, неправильная опека сзади (баскетбол).
11. Неспортивный фол, технический фол, дисквалифицирующий фол, драка (баскетбол).



12. Технический фол тренеру, Обоюдный фол (баскетбол).
13. Судьи обязанности и права, исправляемые ошибки (баскетбол).
14. Секретарь, помощник секретаря, обязанности и права (баскетбол).
15. Секундометрист и оператор 24 секунд, обязанности и права. Протокол игры (баскетбол).
16. Жесты судей (баскетбол).
17. Обязанности тренера, капитана команды. Определение победителя игры (мини-футбол).
18. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований (мини-футбол).
19. Обеспечение соревнований по мини-футболу. (Ситуации, замены игроков, минутные перерывы, пенальти).
20. Судьи и их обязанности. Жесты и навыки, необходимые судье по мини-футболу.

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов

#### 10.4 Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено», «не зачтено». Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой. Оценивание студента на зачете по дисциплине:

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев   |
|--|--|
| Зачтено, высокий                       | Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины                         |
| Зачтено, продвинутый                   | Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины                      |
| Зачтено, пороговый                     | Обучающийся выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя               |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Обучающийся выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой, или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя |