Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



А. В. Кочетков
«27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности

Профиль/направленность/специализация: Уголовно-правовая

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Юрист

год набора: 2021

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, Парамонов Андрей Валерьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «31» августа 2020 г. № 1138).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности «13» сентября 2024 г. Протокол № 2

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института права и национальной безопасности, Протокол от «27» августа 2025 г. № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 23

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 55

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 57

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 57

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- правоохранительный
- профилактический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 09 Юриспруденция (в сферах: правоохранительной деятельности; обороны и безопасности государства; публично-правовой деятельности в интересах национальной безопасности в части уголовно-правовых, гражданско-правовых, государственно-правовых, международно-правовых и военно-правовых отношений)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения																			
		Очная (семестр)										Заочная (семестр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Общий курс физической подготовки									+	+									+	+
2	Физическая культура и спорт	+	+									+	+								
3	Фитнес			+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+		

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 40.05.01 - Правовое обеспечение национальной безопасности.

Дисциплина «Спортивные игры» изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**	**328**
Контактная работа	288	12
Практические (Практ. раб.)	288	12
Самостоятельная работа (СР)	40	292
Зачет	-	24

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	
3 семестр						
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой.	6	1	2	10	Собеседование
2	Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис.	6	1	2	10	Собеседование

3	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук	10	-	2	14	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО
4	Овладение и совершенствовани е техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры	14	-	2	14	выполнение упражнений
5	Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	14	-	-	10	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО
6	Контрольные нормативы ОФП. Контрольные нормативы по технической подготовке.	14	-	-	8	выполнение упражнений
4 семестр						

7	Общая физическая подготовка. Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.	12	2	2	15	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО
8	Специальная физическая подготовка. Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса	14	-	2	14	выполнение упражнений

9	Основы техники и тактики игры. Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам ударов (с вращением и без), а также их разновидностям. Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча (то же без вращения мяча).	10	-	2	15	выполнение упражнений

10	Учебные игры.	14	-	2	15	выполнение упражнений
11	Контрольные нормативы по ОФП Контрольные нормативы по технической подготовке.	14	-	-	7	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО
5 семестр						
12	Техника безопасности на занятиях.	4	2	2	10	Собеседование
13	Общая физическая подготовка. ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.	12	-	2	10	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО

14	Специальная физическая подготовка. Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накатом, подрезкой.	12	-	2	12	выполнение упражнений
15	Техническая подготовка. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	12	-	2	12	выполнение упражнений

16	Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	12	-	-	10	выполнение упражнений
17	Контрольные нормативы по ОФП Контрольные нормативы по технической подготовке.	12	-	-	12	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО
6 семестр						
18	Общая физическая подготовка. Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях	14	2	2	14	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО

19	Специальная физическая подготовка. Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.	14	-	2	14	выполнение упражнений
20	Упражнения для развития быстроты реакции. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов. Развитие физических качеств. Учебные игры	16	-	2	14	выполнение упражнений

21	Техническая подготовка. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.	12	-	1	12	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО

22	Контрольные нормативы по ОФП Контрольные нормативы по технической подготовке.	8	-	1	12	выполнение упражнений
7 семестр						
23	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой. Теоретические и практические основы игры в волейбол	2	1	-	1	Собеседование
24	Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований в волейбол. История развития и техника игры в волейбол	2	-	-	1	Собеседование
25	Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока. Развитие и совершенствовани е основных двигательных навыков и умений. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.	2	-	-	1	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО

26	Специальная физическая нагрузка Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры	2	1	4	3	выполнение упражнений

27	Техническая подготовка Обучение стойкам и перемещениям волейболиста: а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке (средняя, низкая, высокая); б) перемещение игрока на площадке (приставной шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной, ходьба, бег, скачок); в) в средней стойке волейболиста шагом переместиться вперед, назад, влево, вправо; г) то же, но бегом; то же, но скачком. Обучение приемам и передачам мяча сверху двумя руками: а) имитация передачи мяча двумя руками сверху; б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча; в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол; г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста; д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания;	4	-	-	4	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО

28	Контрольные нормативы Контрольные нормативы ОФП. Контрольные нормативы по технической подготовке.	4	-	-	4	выполнение упражнений
8 семестр						
29	Закрепление и совершенствование простейших навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками	2	1	2	2	выполнение упражнений
30	Общая физическая подготовка Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений	2	-	2	2	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО
31	Специальная физическая подготовка Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижение в избранном виде спорта.	2	-	-	2	выполнение упражнений

32	Техническая подготовка Совершенствование стоек, перемещений волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру. Передача мяча сверху двумя руками в парах - в движении. Изучить нижнюю боковую подачу: а) рассказать и показать технику выполнения нижней боковой подачи; б) многократное принятие исходного положения; в) имитация нижней боковой подачи; г) подача через сетку с укороченного расстояния; д) подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Изучить передачу мяча снизу двумя руками: а) рассказать и показать технику выполнения; б) передачи мяча снизу двумя руками над собой; в) передача мяча на точность одновременно оба партнера снизу двумя; г) прием и	2	-	-	2	выполнение упражнений

33	Учебные игры	4	-	-	3	выполнение упражнений; Выполнение контрольных нормативов ГТО
34	Зачетные нормативы Зачетные нормативы ОФП. Зачетные нормативы по технической подготовленности.	4	1	-	3	выполнение упражнений

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой. (УК-7)

Тема 2. Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис. (УК-7)

Тема 3. Общая физическая подготовка.
Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук
(УК-7)

Тема 4. Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры (УК-7)

Тема 5. Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. (УК-7)

Тема 6. Контрольные нормативы ОФП.
Контрольные нормативы по технической подготовке.
(УК-7)

Тема 7. Общая физическая подготовка.
Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.
(УК-7)

Тема 8. Специальная физическая подготовка. Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса (УК-7)

Тема 9. Основы техники и тактики игры. Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам ударов (с вращением и без), а также их разновидностям.
Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча (то же без вращения мяча).
(УК-7)

Тема 10. Учебные игры. (УК-7)

Тема 11. Контрольные нормативы по ОФП
Контрольные нормативы по технической подготовке.
(УК-7)

Тема 12. Техника безопасности на занятиях. (УК-7)

Тема 13. Общая физическая подготовка.
ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.
(УК-7)

Тема 14. Специальная физическая подготовка. Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накатом, подрезкой. (УК-7)

Тема 15. Техническая подготовка. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». (УК-7)

Тема 16. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. (УК-7)

Тема 17. Контрольные нормативы по ОФП
Контрольные нормативы по технической подготовке.
(УК-7)

Тема 18. Общая физическая подготовка.
Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях
(УК-7)

Тема 19. Специальная физическая подготовка.
Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.
(УК-7)

Тема 20. Упражнения для развития быстроты реакции.
Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.
Развитие физических качеств. Учебные игры
(УК-7)

Тема 21. Техническая подготовка.
Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.
Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.
(УК-7)

Тема 22. Контрольные нормативы по ОФП
Контрольные нормативы по технической подготовке.
(УК-7)

Тема 23. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой. Теоретические и практические основы игры в волейбол (УК-7)

Тема 24. Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований в волейбол. История развития и техника игры в волейбол (УК-7)

Тема 25. Общая физическая подготовка.
Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока.
Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.
(УК-7)

Тема 26. Специальная физическая нагрузка
Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности.
Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры
(УК-7)

Тема 27. Техническая подготовка

Обучение стойкам и перемещениям волейболиста:

а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке (средняя, низкая, высокая);

б) перемещение игрока на площадке (приставной шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной, ходьба, бег, скачок);

в) в средней стойке волейболиста шагом переместиться вперед, назад, влево, вправо;

г) то же, но бегом; то же, но скачком.

Обучение приемам и передачам мяча сверху двумя руками:

а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;

б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча;

в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол;

г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста;

д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания;

е) передача мяча с траекторией партнеру после собственного подбрасывания. То же выполняет партнер;

ж) передача мяча сверху двумя руками одновременно оба партнера.

Обучение нижней прямой подачи:

а) рассказать и показать технику выполнения нижней прямой подачи (положение ног, туловища, бьющей руки);

б) многократное принятие исходного положения для нижней прямой подачи;

в) имитация нижней прямой подачи;

г) подача через сетку с укороченного расстояния;

д) нижняя прямая подача из-за лицевой линии

(УК-7)

Тема 28. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы ОФП.

Контрольные нормативы по технической подготовке.

(УК-7)

Тема 29. Закрепление и совершенствование простейших навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками (УК-7)

Тема 30. Общая физическая подготовка

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений

(УК-7)

Тема 31. Специальная физическая подготовка

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта.

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижение в избранном виде спорта.

(УК-7)

Тема 32. Техническая подготовка
Совершенствование стоек, перемещений волейболиста.
Передача мяча сверху двумя руками в парах.
Передача мяча сверху двумя руками над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру.
Передача мяча сверху двумя руками в парах - в движении.
Изучить нижнюю боковую подачу:
а) рассказать и показать технику выполнения нижней боковой подачи;
б) многократное принятие исходного положения;
в) имитация нижней боковой подачи;
г) подача через сетку с укороченного расстояния;
д) подача в пределы площадки из-за лицевой линии.
Изучить передачу мяча снизу двумя руками:
а) рассказать и показать технику выполнения;
б) передачи мяча снизу двумя руками над собой;
в) передача мяча на точность одновременно оба партнера снизу двумя;
г) прием и передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера после перемещения (УК-7)

Тема 33. Учебные игры (УК-7)

Тема 34. Зачетные нормативы
Зачетные нормативы ОФП.
Зачетные нормативы по технической подготовленности.
(УК-7)

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой.	Собеседование	10	9-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права и конституционного законодательства. 7-8 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права. 5-6 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. 3-4 балла – студент слабо ориентируется в теоретическом материале, не знаком с конституционным законодательством, не может ответить на большинство из поставленных вопросов. 1-2 балла – студент не может самостоятельно ответить на вопросы преподавателя, но отвечает на наводящие вопросы по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис.	Собеседование	10	9-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права и конституционного законодательства. 7-8 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права. 5-6 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. 3-4 балла – студент слабо ориентируется в теоретическом материале, не знаком с конституционным законодательством, не может ответить на большинство из поставленных вопросов. 1-2 балла – студент не может самостоятельно ответить на вопросы преподавателя, но отвечает на наводящие вопросы по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
3.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

	подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук	**Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)**	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
4.	Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
5.	Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО(контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
6.	Контрольные нормативы ОФП. Контрольные нормативы по технической подготовке.	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются

8.	Премиальные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
9.	Итого за семестр	100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка. Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.

2.	Специальная физическая подготовка. Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

3.	Основы техники и тактики игры. Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам ударов (с вращением и без), а также их разновидностям. Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

4.	Учебные игры.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
5.	Контрольные нормативы по ОФП Контрольные нормативы по технической подготовке.	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 8-13 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-7 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО(контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Техника безопасности на занятиях.	Собеседование	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права и конституционного законодательства. 5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права. 3-4балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. 2балла – студент слабо ориентируется в теоретическом материале, не знаком с конституционным законодательством, не может ответить на большинство из поставленных вопросов. 1 балл – студент не может самостоятельно ответить на вопросы преподавателя, но отвечает на наводящие вопросы по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Общая физическая подготовка. ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.

3.	Специальная физическая подготовка. Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накатом, подрезкой.	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

4.	Техническая подготовка. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	выполнение упражнений	10	8-10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-7баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
5.	Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
6.	Контрольные нормативы по ОФП Контрольные нормативы по технической подготовке.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.

7.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
9.	Итого за семестр	100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка. Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

	развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях	**Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)**	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
2.	Специальная физическая подготовка. Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
3.	Упражнения для развития быстроты реакции. Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов. Развитие физических качеств. Учебные игры	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

4.	Техническая подготовка. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.	выполнение упражнений	20	15-20 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 9-14 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-8 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.

5.	Контрольные нормативы по ОФП Контрольные нормативы по технической подготовке.	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям. 5-9 баллов - студент выполняет задание но допускает недочёты при выполнении упражнений. 1-4 балла – студент выполняет задание, но допускает грубые ошибки. Если студент не выполняет или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой. Теоретические и практические основы игры в волейбол	Собеседование	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права и конституционного законодательства. 5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права. 3-4балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. 2балла – студент слабо ориентируется в теоретическом материале, не знаком с конституционным законодательством, не может ответить на большинство из поставленных вопросов. 1 балл – студент не может самостоятельно ответить на вопросы преподавателя, но отвечает на наводящие вопросы по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований в волейбол. История развития и техника игры в волейбол	Собеседование	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права и конституционного законодательства. 5-7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием терминологии конституционного права. 3-4балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему. 2балла – студент слабо ориентируется в теоретическом материале, не знаком с конституционным законодательством, не может ответить на большинство из поставленных вопросов. 1 балл – студент не может самостоятельно ответить на вопросы преподавателя, но отвечает на наводящие вопросы по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
3.	Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.

4.	Специальная физическая нагрузка Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

5.	Техническая подготовка Обучение стойкам и перемещениям волейболиста: а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке (средняя, низкая, высокая); б) перемещение игрока на площадке (приставной шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной, ходьба, бег, скачок); в) в средней стойке волейболиста шагом переместиться вперед, назад, влево, вправо; г) то же, но бегом; то же, но скачком. Обучение приемам и передачам мяча сверху двумя руками: а) имитация передачи мяча двумя руками сверху; б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

	при приеме мяча; в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол; г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста; д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания ; е) передача мяча с траекторией партнеру после собственного подбрасывания . То же выполняет партнер; ж) передача мяча сверху двумя руками одновременно оба партнера. Обучение нижней прямой подачи: а) рассказать и показать технику выполнения нижней прямой подачи (положение ног, туловища, бьющей руки); б) многократное	**Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)**	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
6.	Контрольные нормативы Контрольные нормативы ОФП. Контрольные нормативы по технической подготовке.	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

7.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
9.	Итого за семестр	100	

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Закрепление и совершенствование простейших навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет защиту согласно требованиям, быстро, уверенно. 7 баллов - студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар). 4 балла – студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар, нет контроля, смазанное сопровождение). Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
2.	Общая физическая подготовка Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет защиту согласно требованиям, быстро, уверенно. 7 баллов - студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар). 4 балла – студент выполняет защиту согласно требованиям, но допускает ошибки (не нанесён расслабляющий удар, нет контроля, смазанное сопровождение). Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено

3.	Специальная физическая подготовка Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижение в избранном виде спорта.	выполнение упражнений	10	10 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

4.	Техническая подготовка Совершенствование стоек, перемещений волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру. Передача мяча сверху двумя руками в парах - в движении. Изучить нижнюю боковую подачу: а) рассказать и показать технику выполнения нижней боковой подачи; б) многократное принятие исходного положения; в) имитация нижней боковой подачи; г) подача через сетку с укороченного расстояния; д) подача в пределы площадки из-за лицевой линии. Изучить передачу мяча снизу двумя руками: а) рассказать и показать технику выполнения; б) передачи мяча снизу двумя руками над собой; в) передача мяча на	выполнение упражнений	10	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.

5.	Учебные игры	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
		Выполнение контрольных нормативов ГТО (контрольный срез)	10	10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу) 5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по среднему пределу) 1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям (по нижнему пределу) 0 баллов если одно из упражнений не выполнено.
6.	Зачетные нормативы Зачетные нормативы ОФП. Зачетные нормативы по технической подготовленности.	выполнение упражнений	15	10-15 баллов – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в верхний нормативный предел. 5-9 баллов - студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в средний нормативный предел. 1-4 балла – студент выполняет задание согласно требованиям, укладываясь в максимально отведённый нормативный предел. Если студент не укладывается по времени, сходит с дистанции или отказывается выполнять упражнение - баллами не оценивается.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых кафедрой СП и ОНБ – 10 баллов; - участие в мероприятиях проводимых Университетом и ИП и НБ – 10 баллов
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Выполнение контрольных нормативов ГТО

Тема 5. Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 11. Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (3км.- Юноши, 2км.- Девушки; подтягивание -юноши, отжимание- девушки, 100м- юноши и девушки), выполнение приёмов подачи, передачи, броска, удара на точность в спортивных играх

Выполнение контрольных нормативов ГТО

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 13. Общая физическая подготовка.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 17. Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (10 км.- Юноши, 5 км.- Девушки).

Тема 18. Общая физическая подготовка.

Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 21. Техническая подготовка.

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 25. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока.

Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 27. Техническая подготовка

Обучение стойкам и перемещениям волейболиста:

а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке (средняя, низкая, высокая);

б) перемещение игрока на площадке (приставной шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной, ходьба, бег, скачок);

в) в средней стойке волейболиста шагом переместиться вперед, назад, влево, вправо;

г) то же, но бегом; то же, но скачком.

Обучение приемам и передачам мяча сверху двумя руками:

а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;

б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча;

в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол;

г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста;

д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания;

е) передача мяча с траекторией партнеру после собственного подбрасывания. То же выполняет партнер;

ж) передача мяча сверху двумя руками одновременно оба партнера.

Обучение нижней прямой подачи:

а) рассказать и показать технику выполнения нижней прямой подачи (положение ног, туловища, бьющей руки);

б) многократное принятие исходного положения для нижней прямой подачи;

в) имитация нижней прямой подачи;

г) подача через сетку с укороченного расстояния;

д) нижняя прямая подача из-за лицевой линии

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 30. Общая физическая подготовка

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

Тема 33. Учебные игры

Выполнение контрольных нормативов ГТО (подтягивание -юноши, отжимание- девушки, тест Куппера).

выполнение упражнений

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 4. Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 5. Специальная физическая подготовка: имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 6. Контрольные нормативы ОФП.
Контрольные нормативы по технической подготовке.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 8. Специальная физическая подготовка. Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 9. Основы техники и тактики игры. Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам ударов (с вращением и без), а также их разновидностям.

Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча (то же без вращения мяча).

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 10. Учебные игры.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 11. Контрольные нормативы по ОФП
Контрольные нормативы по технической подготовке.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 13. Общая физическая подготовка.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 14. Специальная физическая подготовка. Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накатом, подрезкой.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 15. Техническая подготовка. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 16. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 17. Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки;

Тема 18. Общая физическая подготовка.

Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 20. Упражнения для развития быстроты реакции.

Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов.

Развитие физических качеств. Учебные игры

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 21. Техническая подготовка.

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 22. Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые временные рамки

Тема 25. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока.

Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 26. Специальная физическая нагрузка

Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности.

Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 27. Техническая подготовка

Обучение стойкам и перемещениям волейболиста:

а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке (средняя, низкая, высокая);

б) перемещение игрока на площадке (приставной шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной, ходьба, бег, скачок);

в) в средней стойке волейболиста шагом переместиться вперед, назад, влево, вправо;

г) то же, но бегом; то же, но скачком.

Обучение приемам и передачам мяча сверху двумя руками:

а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;

б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча;

в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол;

г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста;

д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания;

е) передача мяча с траекторией партнеру после собственного подбрасывания. То же выполняет партнер;

ж) передача мяча сверху двумя руками одновременно оба партнера.

Обучение нижней прямой подачи:

а) рассказать и показать технику выполнения нижней прямой подачи (положение ног, туловища, бьющей руки);

б) многократное принятие исходного положения для нижней прямой подачи;

в) имитация нижней прямой подачи;

г) подача через сетку с укороченного расстояния;

д) нижняя прямая подача из-за лицевой линии

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 28. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы ОФП.

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 29. Закрепление и совершенствование простейших навыков в приеме и передаче мяча сверху двумя руками

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 30. Общая физическая подготовка

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 31. Специальная физическая подготовка

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижение в избранном виде спорта.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 32. Техническая подготовка

Совершенствование стоек, перемещений волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

Передача мяча сверху двумя руками над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру.

Передача мяча сверху двумя руками в парах - в движении.

Изучить нижнюю боковую подачу:

а) рассказать и показать технику выполнения нижней боковой подачи;

б) многократное принятие исходного положения;

в) имитация нижней боковой подачи;

г) подача через сетку с укороченного расстояния;

д) подача в пределы площадки из-за лицевой линии.

Изучить передачу мяча снизу двумя руками:

а) рассказать и показать технику выполнения;

б) передачи мяча снизу двумя руками над собой;

в) передача мяча на точность одновременно оба партнера снизу двумя;

г) прием и передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера после перемещения

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 33. Учебные игры

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки.

Тема 34. Зачетные нормативы

Зачетные нормативы ОФП.

Зачетные нормативы по технической подготовленности.

Основные положения выполнения упражнений:

- правильность, уверенность выполнения;
- уложиться в определённые нормативные рамки

Собеседование

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой.

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Тема 2. Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис.

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Тема 12. Техника безопасности на занятиях.

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Тема 23. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях физической культурой. Теоретические и практические основы игры в волейбол

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Тема 24. Основы знаний. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований в волейбол. История развития и техника игры в волейбол

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

Выполнение контрольных нормативов ГТО (3км.- Юноши, 2км.- Девушки; подтягивание -юноши, отжимание- девушки, 100м- юноши и девушки), выполнение приёмов подачи, передачи, броска, удара на точность в спортивных играх.

10 баллов начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по верхнему пределу)

5 баллов – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по среднему пределу)

1 балл – начисляется за выполнение всех нормативов по установленным требованиям(по нижнему пределу)

0 баллов если одно из упражнений не выполнено.

Типовые задания для зачета (УК-7)

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Лежа на спине хват руками за гимнастическую стенку (скамейку), поднимание прямых ног до касания стенки (кол-во раз)

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Прыжок в длину с места (см)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно (кол-во раз)

Контрольные нормативы по технической подготовленности

(настольный теннис)

Подбивание мяча различными сторонами ракетки во время ходьбы.

Удары справа (слева) у тренировочной стенки.

Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)

Подачи справа (слева) накатом

Сочетание наката справа и слева в левый угол Количество ударов в серию

Контрольные нормативы по технической подготовленности

(волейбол)

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга

Передача мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга (кол-во раз)

Нижняя прямая подача в пределы площадки

Верхняя прямая подача в пределы площадки

4.2. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – девушки.

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – юноши

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Типовые задания промежуточного контроля (настольный теннис)

Подбивание мяча различными сторонами ракетки во время ходьбы.

Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию.

Накат слева по диагонали (кол-во ударов в серию).

Подача с верхним и смешанным вращением.

Подача с нижним и смешанным вращением.

Типовые задания промежуточного контроля (волейбол)

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга

Передача мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга

Нижняя боковая подача в пределы площадки

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Владеет должным уровнем физической подготовки.¶Способен поддерживать навыки физической подготовки на необходимом уровне для обеспечения социальной и профессиональной деятельности¶
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не владеет должным уровнем физической подготовки.¶Не способен поддерживать навыки физической подготовки на необходимом уровне для обеспечения социальной и профессиональной деятельности¶

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

2. Постол О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вузах: учебное пособие для студентов всех специальностей и профилей подготовки : учебное пособие. - Москва: Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), 2021. - 57 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=703394

3. Мезенцева В. А. Подвижные игры : методические указания. - Самара: СамГАУ, 2021. - 23 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/222200

4. Смоленская С. В. Национальная безопасность России : учебное пособие. - Ульяновск: УлГТУ, 2021. - 172 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/259736

6.2 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com - http://sbiblio.com

2. Научно-практический журнал «Актуальные проблемы российского права - https://aprp.msal.ru/jour/index - https://aprp.msal.ru/jour/index

3. Сайт «Российская газета»- http://www.rg.ru - http://www.rg.ru

4. Словари и энциклопедии он-лайн - http://dic.academic.ru - http://dic.academic.ru

5. Федеральный научно-практический журнал «Юрист» - http://lawinfo.ru - http://lawinfo.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/
3. Справочная правовая система "Консультант плюс". – URL: http://www.consultant.ru
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.