

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт экономики, управления и сервиса  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Е. Ю. Меркулова  
«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.Б.Э.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 38.05.01 - Экономическая безопасность

Профиль/направленность/специализация: Экономико-правовое обеспечение  
экономической безопасности

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Экономист

год набора: 2019

**Авторы программы:**

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.05.01 - Экономическая безопасность (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «16» января 2017 г. № 20).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, управления и сервиса, Протокол от «20» января 2021 г. № 5.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи дисциплины.....	4
2.	Место дисциплины в структуре ОП Специалиста.....	4
3.	Объем и содержание дисциплины.....	5
4.	Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	16
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	34
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	36
7.	Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	37

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-9 Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

### 1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- контрольно-ревизионная
- правоохранительная
- расчетно-экономическая и проектно-экономическая
- экспертно-консультационная

### 1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

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	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-9 Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<p>Знает и понимает:</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- средствами и методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.</li> </ul>

### 1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-9 Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Безопасность жизнедеятельности		+								+						
2	Физическая культура и спорт	+	+							+	+						
3	Фитнес			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:



12	Общая физическая подготовка	6	1	6	6	Тестирование
13	Специальная физическая подготовка	6	1	6	6	Тестирование
14	Упражнения для развития быстроты реакции	4	2	4	6	Тестирование
15	Техническая подготовка	6	2	6	6	Тестирование
7 семестр						
16	Общая физическая подготовка	4	2	4	10	Тестирование
17	Специальная физическая подготовка	4	2	4	10	Тестирование
18	Отражение сложных подач	6	2	6	10	Тестирование
19	Тактика одиночной игры с противниками	6	4	6	12	Тестирование
3 семестр						
20	Теоретические сведения.	4	1	4	4	Тестирование
21	Общая физическая подготовка	4	1	4	4	Тестирование
22	Специальная физическая нагрузка	4	1	4	4	Тестирование
23	Техническая подготовка	2	1	4	4	Тестирование
4 семестр						
24	Теоретическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
25	Общая физическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
26	Специальная физическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
27	Техническая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
28	Учебные игры	2	1	4	6	Тестирование
5 семестр						
29	Теоретическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
30	Общая физическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
31	Специальная физическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
32	Техническая подготовка	2	1	4	4	Тестирование

6 семестр						
33	Теоретическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
34	Общая физическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
35	Специальная физическая подготовка	2	1	2	4	Тестирование
36	Техническая подготовка	2	1	4	4	Тестирование
8 семестр						
37	Теоретическая подготовка	4	2	4	10	Тестирование
38	Общая и специфическая физическая подготовка	4	2	4	10	Тестирование
39	Техническая подготовка	4	2	4	10	Тестирование
40	Основы технико-тактической подготовки	8	4	8	12	Тестирование

### Тема 1. Теоретические сведения (ОК-9)

#### Практическое занятие.

Техника безопасности на занятиях. Краткие сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История развития и техника игры в настольный теннис.

#### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### Тема 2. Общая физическая подготовка (ОК-9)

#### Практическое занятие.

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

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

#### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### Тема 3. Основы техники и тактики игры (ОК-9)

#### Практическое занятие.

Обучение основным ударам в настольном теннисе. Развитие двигательных способностей.

#### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

### Тема 4. Специальная физическая подготовка (ОК-9)

#### Практическое занятие.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 5. Общая физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

### **Тема 6. Специальная физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 7. Основы техники и тактики игры (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 8. Теоретические сведения (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 9. Общая физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**



*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.*

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 10. Специальная физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 11. Парные игры (ОК-9)**

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 12. Общая физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательнo-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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 13. Специальная физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 14. Упражнения для развития быстроты реакции (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов. Развитие физических качеств. Учебные игры.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 15. Техническая подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

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.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 16. Общая физическая подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-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.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 17. Специальная физическая подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

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.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 18. Отражение сложных подач (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

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.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 19. Тактика одиночной игры с противниками (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

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.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## Тема 20. Теоретические сведения. (ОК-9)

### Практическое занятие.

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

Теоретические и практические основы игры в волейбол.

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

### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## Тема 21. Общая физическая подготовка (ОК-9)

### Практическое занятие.

Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## Тема 22. Специальная физическая нагрузка (ОК-9)

### Практическое занятие.

Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## Тема 23. Техническая подготовка (ОК-9)

### Практическое занятие.

*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.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 24. Теоретическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 25. Общая физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 26. Специальная физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта.

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

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 27. Техническая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

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.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 28. Учебные игры (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Контрольные нормативы

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 29. Теоретическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях.

*Ознакомить занимающихся с двусторонней учебной игрой.*

Общая физическая и спортивная подготовке в системе физического воспитания.

Социально-биологические основы физической культуры.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 30. Общая физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Развитие физических качеств. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 31. Специальная физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Психологическая подготовка волейболистов.

1. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
2. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко).
3. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
4. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).
5. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 32. Техническая подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру через сетку. Передача мяча сверху двумя руками по зонам 6-3-4-6, затем 6-3-2-6. Занимающиеся перемещаются в направлении передачи.

*Ознакомить занимающихся с двусторонней учебной игрой:*

*а) преподаватель должен объяснить расстановку игроков и правила перехода, расположение их при своей подаче к подаче соперника. Правила при подаче. Счет в каждой партии.*

Двусторонняя учебная игра

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 33. Теоретическая подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

Закрепление и совершенствование простейших навыков двусторонней игры. Изучить передачу мяча снизу двумя руками.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основы методики занятий физическими упражнениями.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 34. Общая физическая подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

Развитие физических качеств (ловкость, выносливость). Проведение подвижных игр, эстафет.

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 35. Специальная физическая подготовка (ОК-9)**

### **Практическое занятие.**

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

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).

2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.

3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

4. Прыжки вверх ногами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 36. Техническая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Передача мяча сверху двумя руками со стеной.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной параллельно пола.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной, после отскока от пола.

В парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой, передача партнеру

Передача сверху двумя руками над собой, поворот кругом через левое, правое плечо, передача партнеру.

Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками над собой, поворот кругом - передача партнеру.

Передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера, меняя исходное положение (правым, левым боком, спиной к партнеру).

Передача избранным способом зоны 1-6-5, 2-4-6

Двусторонняя учебная игра.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 37. Теоретическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Физическая культура и спорт. История зарождения, развития футбола. Правила поведения и обеспечение безопасности в учебно-тренировочной деятельности. Общая характеристика игры, краткие сведения.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 38. Общая и специфическая физическая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Использование средств и методов в физической подготовке футболистов. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Беговые упражнения; беговые упражнения с изменением скорости; беговые упражнения с преодолением препятствий. Старты из статических исходных положений.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 39. Техническая подготовка (ОК-9)**

#### **Практическое занятие.**

Остановка катящегося мяча в парах подошвой, внутренней-внешней стороны стопы, подъёмом стопы. Передача мяча внутренней-внешней частью стопы. Ведение мяча по прямой различными способами. Техника овладения мячом при выполнении приёмов жонглирования на месте, индивидуально, «щёчкой», подъёмом стопы, головой. Техника ввода мяча из-за боковой линии «аут».

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры.

Анализ тактических действий в защите (нападении). Изучение учебной и научной литературы.

## Тема 40. Основы технико-тактической подготовки (ОК-9)

### Практическое занятие.

Организация игры нападающих, полузащитников, защитников, вратаря.

### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактических действий в защите (нападении). Изучение учебной и научной литературы.

## 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	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Основы техники и тактики игры	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Специальная физическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
6.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	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:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Основы техники и тактики игры	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
5.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
7.	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:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис

2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Парные игры	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
6.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	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	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Упражнения для развития скорости реакции	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)

6.	Премиальные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплине – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
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	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	35	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
2.	Специальная физическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Отражение сложных подач	Тестирование	35	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Тактика одиночной игры с противниками	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
6.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплине – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20

7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр	100	

## 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:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения.	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Специальная физическая нагрузка	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
6.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	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:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Техническая подготовка	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
5.	Учебные игры	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
7.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
8.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
9.	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:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол

3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	15	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
6.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	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	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)

6.	Премияльные баллы	10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	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:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка	Тестирование	35	Ведение мяча 30 метров (с). Удары по воротам на точность (щёчкой), правой, левой, нижние углы ворот, с 11 метров Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с). Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров, 15 попыток. Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.
2.	Общая и специфическая физическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Ведение мяча 30 метров (с). Удары по воротам на точность (щёчкой), правой, левой, нижние углы ворот, с 11 метров Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с). Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров, 15 попыток. Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.

3.	Техническая подготовка	Тестирование	35	Ведение мяча 30 метров (с). Удары по воротам на точность (щёчкой), правой, левой, нижние углы ворот, с 11 метров Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с). Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров, 15 попыток. Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.
4.	Основы технико-тактической подготовки	Тестирование(контрольный срез)	10	Ведение мяча 30 метров (с). Удары по воротам на точность (щёчкой), правой, левой, нижние углы ворот, с 11 метров Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с). Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров, 15 попыток. Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий (единовременно)
6.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	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

### Тестирование

#### Тема 1. Теоретические сведения

№ Название теста Форма текущего контроля Макс. кол-во баллов

1. Теория занятия и оценки

3 семестр (юноши, девушки)

1 Подбивание Тестирование 10

10 баллов – 100 и более



5-9 баллов – 70-99 раз	
1-4 баллов – 40-69 раз	
Менее 40 раз баллов не дает	
2 Удары справ Тестировани 10	10 баллов – 20 и более
5-9 баллов – 15-19 раз	
1-4 баллов – 10-14 раз	
Менее 10 раз баллов не дает	
3 Удары слева Тестировани 10	10 баллов – 20 и более
5-9 баллов – 15-19 раз	
1-4 баллов – 10-14 раз	
Менее 10 раз баллов не дает	
4 Удар-подача Тестировани 10	10 баллов – 20 и более
5-9 баллов – 15-19 раз	
1-4 баллов – 10-14 раз	
Менее 10 баллов не дает	
5 Удар-подача Тестировани 10	10 баллов – 20 и более
5-9 баллов – 15-19 раз	
1-4 баллов – 10-14 раз	
Менее 10 раз баллов не дает	
4 семестр (юноши, девушки)	
1 Накат справ Тестировани 10	10 баллов – 20 и более
5-9 баллов – 15-19 раз	
1-4 баллов – 10-14 раз	
Менее 10 раз баллов не дает	
2 Накат слева Тестировани 10	10 баллов – 20 и более
5-9 баллов – 15-19 раз	
1-4 баллов – 10-14 раз	
Менее 10 баллов не дает	
3 Подача с вер Тестировани 10	10 баллов – 15 и более
5-9 баллов – 10-14 раз	
1-4 баллов – 5-9 раз	
Менее 5 раз баллов не дает	
4 Подача с ни Тестировани 10	10 баллов – 15 и более
5-9 баллов – 10-14 раз	
1-4 баллов – 5-9 раз	
Менее 5 раз баллов не дает	
5 Удар справа Тестировани 10	10 баллов – 15 и более
5-9 баллов – 10-14 раз	
1-4 баллов – 5-9 раз	
Менее 5 баллов не дает	
5 семестр (юноши, девушки)	
1 Накат справ Тестировани 10	10 баллов – 25 и более
5-9 баллов – 20-24 раз	
1-4 баллов – 15-19 раз	
Менее 15 раз баллов не дает	
2 Накат слева Тестировани 10	10 баллов – 25 и более
5-9 баллов – 20-24 раз	
1-4 баллов – 15-19 раз	
Менее 15 раз баллов не дает	
3 Сочетание н Тестировани 10	10 баллов – 12 и более
5-9 баллов – 7-11 раз	
1-4 баллов – 3-6 раз	
Менее 2 раз баллов не дает	
4 Сочетание н Тестировани 10	10 баллов – 10 и более
5-9 баллов – 7-9 раз	
1-4 баллов – 3-6 раз	
Менее 3 раз баллов не дает	
5 Сочетание о Тестировани 10	10 баллов – 20 и менее
5-9 баллов – 21-25 раз	

1-4 баллов – 26-30 раз	
Более 30 раз баллов не дает	
6 семестр (юноши, девушки)	
1 Накат справа Тестировани 10	10 баллов – 30 и более
5-9 баллов – 25-29 раз	
1-4 баллов – 20-24 раз	
Менее 20 раз баллов не дает	
2 Накат слева Тестировани 10	10 баллов – 30 и более
5-9 баллов – 25-29 раз	
1-4 баллов – 20-24 раз	
Менее 20 раз баллов не дает	
3 Сочетание н Тестировани 10	10 баллов – 15 и более
5-9 баллов – 10-14 раз	
1-4 баллов – 6-9 раз	
Менее 6 раз баллов не дает	
4 Сочетание н Тестировани 10	10 баллов – 15 и более
5-9 баллов – 10-14 раз	
1-4 баллов – 6-9 раз	
Менее 6 баллов не дает	
5 Сочетание о Тестировани 10	10 баллов – 15 и менее
5-9 баллов – 16-20 раз	
1-4 баллов – 21-25 раз	
Более 25 раз баллов не дает	
7 семестр (юноши, девушки)	
1 Топ-спин сл Тестировани 10	10 баллов – 10 и более
5-9 баллов – 5-9 раз	
1-4 баллов – 1-4 раз	
Менее 1 раза баллов не дает	
2 Топ-спин сл Тестировани 10	10 баллов – 10 и более
5-9 баллов – 5-9 раз	
1-4 баллов – 1-4 раз	
Менее 1 баллов не дает	
3 Сочетание н Тестировани 10	10 баллов – 16 и более
5-9 баллов – 11-15 раз	
1-4 баллов – 7-10 раз	
Менее 7 раз баллов не дает	
4 Сочетание н Тестировани 10	10 баллов – 16 и более
5-9 баллов – 11-15 раз	
1-4 баллов – 7-10 раз	
Менее 7 раз баллов не дает	
5 Подачи спра Тестировани 10	10 баллов – 15 и более
5-9 баллов – 10-14 раз	
1-4 баллов – 5-9 раз	
Менее 5 раз баллов не дает	

#### Тема 20. Теоретические сведения.

#### Контрольные нормативы по технической подготовленности

#### *Волейбол*

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.  
кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

**3 семестр (юноши, девушки)**

1

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9-5 передач**  
**4-1 балла – 4-1 передач**

2

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9-5 передач**  
**4-1 балла – 4-1 передач**

3

Нижняя прямая подача (количество раз из 10)

Тестирование

10

**10 баллов – 10 подач**  
**9-4 балла – 9-4 подач**  
**4-1 балла – 4-1 подач**

4

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9–5 передач**  
**4-1 балла – 4–1 передач**

5

Передача мяча снизу двумя руками в парах.

Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9–5 передач**  
**4-1 балла – 4–1 передач**

**4 семестр (юноши, девушки)**

1

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач**  
**9-5 баллов – 18–10 передач**  
**4-1 балла – 8–2 передач**

2

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач**  
**9-5 баллов – 18–10 передач**  
**4-1 балла – 8–2 передач**

3

Нижняя прямая подача (количество раз из 5)

## Тестирование

5

**5 баллов – 5 подач**  
**4-3 балла – 4–3 подач**  
**2-1 балла – 2–1 подач**

4

Верхняя прямая подача (количество раз из 5)

## Тестирование

5

**5 баллов – 5 подач**  
**4-3 балла – 4–3 подач**  
**2-1 балла – 2–1 подач**

5

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

## Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9–5 передач**  
**4-1 балла – 4–1 передач**

6

Передача мяча снизу двумя руками в парах.

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9–5 передач**  
**4-1 балла – 4–1 передач**

**5 семестр (юноши, девушки)**

1

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

## Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9–5 передач**  
**4-1 балла – 4–1 передач**

2

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

## Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9–5 передач**  
**4-1 балла – 4–1 передач**

3

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

## Тестирование

10

**10 баллов – 10 подач**  
**9-4 балла – 9–4 подач**  
**4-1 балла – 4–1 подач**

4

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

## Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач**  
**9-5 баллов – 18–10 передач**  
**4-1 балла – 8–2 передач**

5

Передача мяча снизу двумя руками в парах

## Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач****9-5 баллов – 18–10 передач****4-1 балла – 8–2 передач****6 семестр (юноши, девушки)**

1

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

## Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач****9-5 баллов – 18-10 передач****4-1 балла – 8–2 передач**

2

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

## Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач****9-5 баллов – 18–10 передач****4-1 балла – 8–2 передач**

3

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

## Тестирование

5

**5 баллов – 10 подач****4-3 балла – 8–6 подач****2-1 балла – 4–2 подач**

4

Передача мяча сверху двумя руками в парах

## Тестирование

10

**10 баллов - 20 передач**  
**9-5 балла – 18–10 передач**  
**4-1 балла – 8–2 передач**

5

Передача мяча снизу двумя руками в парах

## Тестирование

10

**10 баллов - 20 передач**  
**9-5 балла – 18–10 передач**  
**4-1 балла – 8–2 передач**

6

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (в парах)

## Тестирование

5

**5 баллов – 10 передач**  
**4-3 балла – 8–6 передач**  
**2-1 балла – 4–2 передач**

**7 семестр (юноши, девушки)**

1

Передача мяча сверху двумя руками боком в парах

## Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**  
**9-5 баллов – 9–5 передач**  
**4-1 балла – 4–1 передач**

2



Передача мяча снизу двумя руками боком в парах

Тестирование

10

**10 баллов – 10 передач**

**9-5 баллов – 9–5 передач**

**4-1 балла – 4–1 передач**

3

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

Тестирование

5

**5 баллов - 10 подач**

**4-3 балла – 8–6 подач**

**2-1 балла – 4–2 подач**

4

Атакующий удар через сетку.

Тестирование

5

**5 баллов – 5 ударов**

**4-3 балла – 4–3 ударов**

**2-1 балла – 2–1 ударов**

5

Передача мяча сверху двумя руками в парах

Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач**

**9-5 баллов – 18–10 передач**

**4-1 балла – 8–2 передач**

6

Передача мяча снизу двумя руками в парах

## Тестирование

10

**10 баллов – 20 передач****9-5 баллов – 18–10 передач****4-1 балла – 8–2 передач**

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (ОК-9)**

Не предусмотрены

**Типовые задания для зачета (ОК-9)**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-9	посещение учебных занятий в запланированном объеме; освоение учебного материала, рекомендованного учебной программой; овладение техникой физических упражнений, рекомендованных учебной программой; умение под руководством преподавателя решать поставленные задачи; достаточный уровень физической подготовленности
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-9	пропуски учебных занятий без уважительных причин; отказ от выполнения зачетных тестов; низкий уровень физической подготовленности; наличие грубых ошибок при выполнении тестов; низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций

**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 презентации, 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. Аверьянов, И. В., Эртман, Ю. Н., Блинов, В. А. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : электронное пособие. - 2023-04-30; Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 96 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95615.html>
2. Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>
3. Зайцев А. А., Бояркина А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Уханева Е. В., Сорока Б. В. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : Учебное пособие для вузов. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 137 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/447858>

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Сокур, Б. П., Эртман, Ю. Н., Воробьева, С. Е. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие. - 2023-04-30; Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими в. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 88 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

2. Губа, В. П., Булыкина, Л. В., Пустошило, П. В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография. - 2022-10-15; Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 192 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>
3. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студ. вузов. - М.: Академия, 2006. - 526 с.
5. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке : учебно-методическое пособие. - 2023-03-21; Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - 472 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/94124.html>
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.
7. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: КНОРУС, 2012. - 365 с.
8. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Спортивные игры в вузе. Волейбол. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87205.html>
9. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 322 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456321>
10. Орехова Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография. - 3-е изд., стер.. - Москва: Флинта, 2016. - 355 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83457>

### 6.3 Иные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Портал "Гуманитарное образование" - <http://www.humanities.edu.ru/>
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>
4. Федеральный портал "Российское образование" - <http://www.edu.ru/>
5. Электронная версия «Социологического журнала», издаваемого Российской академией наук Институтом социологии РАН - [www.nir.ru/socio/scipubl/socjour.htm](http://www.nir.ru/socio/scipubl/socjour.htm)

## 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 программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
4. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
5. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
6. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
7. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
8. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
9. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](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.