

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет истории, мировой политики и социологии  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



В. В. Романов

«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 41.03.04 - Политология

Профиль/направленность/специализация: Российская политика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021



**Автор программы:**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.04 - Политология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «23» августа 2017 г. № 814).

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

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета истории, мировой политики и социологии, Протокол от «21» января 2021 г. № 4.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	15
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	74
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	74
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	76



## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций (индикаторов 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

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

- научно-исследовательский
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере общего, профессионального и дополнительного профессионального образования; в сфере научных исследований)

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)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура и спорт	+	+					
2	Фитнес			+	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 41.03.04 - Политология.

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

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:





Вид учебной работы	Очная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	160
Практические (Практ. раб.)	160
Самостоятельная работа (СР)	168
Зачет	-

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
3 семестр				
1	Теоретические сведения	2	4	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	2	4	Тестирование
3	Основы техники и тактики игры	4	4	Тестирование
4 семестр				
4	Общая и специальная физическая подготовка	2	4	Тестирование
5	Основы техники и тактики игры	4	6	Тестирование
5 семестр				
6	Теоретические сведения	2	2	Тестирование
7	Общая и специальная физическая подготовка	2	4	Тестирование
8	Парные игры	4	4	Тестирование
6 семестр				
9	Общая и специальная физическая подготовка	2	4	Тестирование
10	Упражнения для развития быстроты реакции	4	4	Тестирование
11	Техническая подготовка	4	4	Тестирование
7 семестр				



12	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	Тестирование
13	Отражение сложных подач	4	2	Тестирование
14	Тактика одиночной игры с противниками	4	2	Тестирование
3 семестр				
15	Теоретические сведения.	2	2	Тестирование
16	Общая и специальная физическая подготовка	4	4	Тестирование
17	Техническая подготовка	6	4	Тестирование
4 семестр				
18	Теоретическая подготовка	2	2	Тестирование
19	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	Тестирование
20	Техническая подготовка	4	4	Тестирование
21	Учебные игры	4	4	Тестирование
5 семестр				
22	Теоретическая подготовка	2	2	Тестирование
23	Общая и специальная физическая подготовка	4	4	Тестирование
24	Техническая подготовка	4	4	Тестирование
6 семестр				
25	Теоретическая подготовка	2	4	Тестирование
26	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	Тестирование
27	Техническая подготовка	4	2	Тестирование
7 семестр				
28	Общая и специальная физическая подготовка	2	4	Тестирование



29	Техническая подготовка	2	4	Тестирование
30	Учебные игры	4	4	Тестирование
3 семестр				
31	Теоретическая подготовка	2	2	Тестирование
32	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	Тестирование
33	Техническая подготовка	4	4	Тестирование
34	Основы технико-тактической подготовки	4	4	Тестирование
4 семестр				
35	Теоретическая подготовка	2	2	Тестирование
36	Общая и специальная физическая подготовка	4	2	Тестирование
37	Техническая подготовка	2	4	Тестирование
38	Технико-тактическая подготовка	4	4	Тестирование
5 семестр				
39	Теоретическая подготовка	2	2	Тестирование
40	Общая и специальная физическая подготовка	4	4	Тестирование
41	Техническая подготовка	4	4	Тестирование
42	Технико-тактическая подготовка	4	4	Тестирование
6 семестр				
43	Теоретическая подготовка	2	2	Тестирование
44	Общая и специальная физическая подготовка	2	4	Тестирование
45	Техническая подготовка	4	4	Тестирование
46	Технико-тактическая подготовка	4	4	Тестирование
7 семестр				
47	Теоретическая подготовка	2	2	Тестирование



48	Общая и специальная физическая подготовка	4	4	Тестирование
49	Техническая подготовка	2	4	Тестирование
50	Технико-тактическая подготовка	4	4	Тестирование

### Тема 1. Теоретические сведения (УК-7)

#### 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 и специальная физическая подготовка (УК-7)

#### 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 игры.

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 3. Основы техники и тактики игры (УК-7)

#### 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. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)

#### Практическое занятие.

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

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 5. Основы техники и тактики игры (УК-7)**

#### **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 6. Теоретические сведения (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях.

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

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

### **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)**

#### **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.

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 8. Парные игры (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

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

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

### **Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)**

#### **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 различных направлениях.



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 10. Упражнения для развития быстроты реакции (УК-7)**

**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 11. Техническая подготовка (УК-7)**

**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 12. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)**

**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. 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 13. Отражение сложных подач (УК-7)**

**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 14. Тактика одиночной игры с противниками (УК-7)

### 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 15. Теоретические сведения. (УК-7)

### 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 16. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)

### 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.

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 17. Техническая подготовка (УК-7)

### 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 18. Теоретическая подготовка (УК-7)**

**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 19. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)**

**Практическое занятие.**

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

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 20. Техническая подготовка (УК-7)**

**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 21. Учебные игры (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Контрольные нормативы

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

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

### **Тема 22. Теоретическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях.

*Ознакомить занимающихся с двусторонней учебной игрой.*

Общая физическая и спортивная подготовка 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 23. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

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

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 24. Техническая подготовка (УК-7)**

#### **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 25. Теоретическая подготовка (УК-7)**

#### **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 26. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Развитие физических качеств (ловкость, выносливость). Проведение подвижных игр, эстафет. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

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 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 (УК-7)**

#### **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 28. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развитие двигательных способностей (координационных способностей, выносливость).

Проведение подвижных игр, эстафет.

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

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

### **Специальные прыжковые упражнения в волейболе.**

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).
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).
8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).
10. 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 29. Техническая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Совершенствовать в парах передачи мяча сверху двумя руками над собой, передача партнеру

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

Совершенствовать 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 30. Учебные игры (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

#### **Учебные игры**

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

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



### Тема 31. Теоретическая подготовка (УК-7)

#### 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 32. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)

#### 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 33. Техническая подготовка (УК-7)

#### 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 34. Основы технико-тактической подготовки (УК-7)

#### 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.

### Тема 35. Теоретическая подготовка (УК-7)

#### Практическое занятие.

Организация проведения занятий, форма – экипировка занимающихся. История возникновения футбола в нашей стране. Общая характеристика игры.

#### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

### Тема 36. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)

#### Практическое занятие.

ОРУ на месте. Акцентировать внимание на подборку упражнений связанных на разминку суставов ног, растяжку мышц.

Беговые упражнения (челночный бег), беговые упражнения с различными задачами. Старты из динамических исходных положений. Воспитание способностей проявлять имеющий функциональный потенциал в специфических условиях.





**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 37. Техническая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

*Остановка катящегося мяча в парах в движении внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы с уходом в левую или правую стороны. Передача-пас, подъёмом стопы, низом-верхом. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Техника овладения мячом в парах внутренней частью стопы, в воздухе. Техника игры головой индивидуально, в парах.*

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 38. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Организация атакующих действий нападающих и полузащитников. Игровые квадраты на удержание мяча.

**Задания для самостоятельной работы.**

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

**Тема 39. Теоретическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Техника безопасности. Оказание 1-й медицинской помощи при более характерных травмах при игре в футбол. Восстановление, питание, режим и самоконтроль.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 40. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Разминка в движении. ОРУ и упражнения характерные для данного вида спорта  
Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта, Бег на выносливость (кросс), беговые упр. в гору и под уклон. Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 41. Техническая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Остановка летящего мяча внутренней-внешней часть стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колоннах со сменой мест. Ведение мяча с обводкой стоек, с различной скоростью. Совершенствование техники обработки мяча, индивидуально в движении, подъёмом стопы.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 42. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Организация защитных действий защитников, линии полузащиты, вратаря. Игра в «квадрате» на полполя. в три касания, игроки защиты и нападения, против игроков линии обороны. Вратари выполняет роль нейтрального игрока.



**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 43. Теоретическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

История возникновения, развитие мини футбола (футзал) и пляжного футбола. Методики проведения учебно–тренировочных занятий.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на гибкость. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 44. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Разминка в парах на месте, внимание на координацию.

Формирование телосложения, с учётом требований спортивной дисциплины. Тренировка в тренажёрном зале.

**Задания для самостоятельной работы.**

**Составление комплексов ОРУ на гибкость. Изучение учебной и научной литературы.**

**Тема 45. Техническая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

*Остановка мяча в движении ранее изученными способами. Остановка мяча с последующим ударом. Отбор мяча на земле. Удары подъёмом, внешней-внутренней стороны стопы с места. Техника совершенствования владения мячом при помощи жонглирования, индивидуально, на месте подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Ведение мяча в парах с различными задачами. Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Игра в «квадрате», 4-2 в три касания на месте, размер «квадрата» 9 м. на 9 м.*

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на гибкость. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 46. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Игровая подготовка на половине поля с целевыми задачами, каждой линии. Игра в «квадрат» поперёк футбольного поля. Линия защиты и нападения, против линии полузащиты. Взятие боковой линии поля с остановкой мяча за линией. Игра в три касания, перехват касанием не считается.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на гибкость. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 47. Теоретическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Правила в мини-футболе (футзал) и пляжном футболе.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 48. Общая и специальная физическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие основных двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей. Занятия в тренажёрном зале.



**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 49. Техническая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Совершенствование ранее изученных технических приемов. Совершенствование передач в «тройках» и «квадрате».

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**Тема 50. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Учебные игры в два и три касания. Тактика игры в обороне, тактика игры в нападении. Прессинг.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

**4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства****4.1. Распределение баллов:****3 семестр**

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

**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 и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Основы техники и тактики игры	Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Итого за семестр		100	

**4 семестр**

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

**Распределение баллов по заданиям:**

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



1.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
2.	Основы техники и тактики игры	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Итого за семестр		100	

## 5 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Парные игры	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Итого за семестр		100	

## 6 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
2.	Упражнения для развития быстроты реакции	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Итого за семестр		100	

## 7 семестр





- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

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 и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
2.	Отражение сложных подач	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
3.	Тактика одиночной игры с противниками	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Настольный теннис
4.	Итого за семестр		100	

3 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

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 и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

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 и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Учебные игры	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
5.	Итого за семестр		100	

## 5 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	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 и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Итого за семестр		100	

## 6 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	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 и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Техническая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Итого за семестр		100	

## 7 семестр



- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

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 и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
2.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
3.	Учебные игры	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности Волейбол
4.	Итого за семестр		100	

3 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

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. Футбол
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
4.	Основы технико-тактической подготовки	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
5.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

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. Футбол



2.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
4.	Технико-тактическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
5.	Итого за семестр		100	

## 5 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

## 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. Футбол
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
4.	Технико-тактическая подготовка	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
5.	Итого за семестр		100	

## 6 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

## 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. Футбол
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол





4.	Технико-тактическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
5.	Итого за семестр		100	

### 7 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
4.	Технико-тактическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольные нормативы по технической подготовленности. Футбол
5.	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 те	Форма теку	Макс. кол-во баллов
Методика проведения занятия и оценки			
3 семестр (юноши, девушки)			
1	Подбивание	Тестировани	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 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 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 Тестиrovани 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 Тестиrovани 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: Тестиrovани 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 Тестиrovани 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 верх Тестиrovани 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 низ Тестиrovани 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 Тестиrovани 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: Тестиrovани 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 Тестиrovани 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 Тестиrovани 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 Тестиrovани 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 Тестиrovани 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 справ: Тестиrovани 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 Тестиrovани 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 ст 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 15. 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

Тема 31. Теоретическая подготовка

**Контрольные нормативы по технической подготовленности**

***Футбол***

№

Название темы / вид учебной работы

Форма текущего контроля

Мах.  
кол-во баллов

Методика проведения занятия и оценки

**3 семестр (юноши)**

1

Бег 30 метров (с).

Тестирование

10

**10 баллов -1.8 сек. и менее**

**5-9 баллов - 1.9-2.3 сек.**

**1-4 баллов - 2.4-2.7 сек.**

2

Ведение мяча 30 метров (с).

Тестирование

10

**10 баллов – 4.4 сек. и менее**

**5-9 баллов – 4.9-4.5 сек.**

**1-4 баллов – 5.9-5.6 сек.**



3

Удары по воротам на точность (щёчкой), правый, левый, нижние углы ворот, с 11 метров, 10 ударов - 5 в лев., 5 в пр.

Тестирование

10

**10 баллов - 10 ударов из 10**

**5-9 баллов - из 10**

**1-4 баллов - из 10**

4

Жонглирование мяча (кол-во раз), «щёчкой», подъёмом стопы, левой-правой ногой.

Тестирование

10

**10 баллов - 20 раз**

**5-9 баллов - 15-19 раз**

**1-4 балла - 11-14 раз**

5

Передача мяча в парах, на точность «щёчкой», расстояние 25 метров, по 20 передач каждый.

Тестирование

10

**10 баллов - 20 раз**

**5-9 баллов - 15-19 раз**

**1-4 балла - 11-14 раз**

**4 семестр (юноши)**

1

Бег 100 метров(с).

Тестирование

10

**10 баллов - 13.5 сек.**





**5-9 баллов - 14.0-13.6 сек.**

**1-4 баллов - 14.5-14.1 сек.**

2

Удары на дальность (метры).

Тестирование

10

**10 баллов - 50 метров**

**5-9 баллов - 40м.-48 метров**

**1-4 балла - 32м.-38 метров**

3

Удары на точность, подъёмом стопы с 11 метров, 10 ударов (5 в лев., 5 в пр.) нижние углы ворот.

Тестирование

10

**10 баллов - 10 из 10 раз**

**5-9 баллов - 5-9 раз**

**1-4 баллов - 1-4 раз**

4

Жонглирование мяча, головой (кол-во раз).

Тестирование

10

**10 баллов - 20 из 20**

**5-9 баллов - 15-19 раз**

**1-4 баллов - 11-14 раз**

5

Вбрасывание мяча из-за головы двумя руками «аут», на дальность (метры).

Тестирование

10



**10 баллов - 20 метров и более**

**5-9 баллов - 15м.-19 метров**

**1-4 баллов - 11м.-14 метров**

### **5 семестр (юноши)**

1

Бег 30 метров (с).

Тестирование

10

**10 баллов - 1.7 сек. и менее**

**5-9 баллов - 4.8-4.4 сек.**

**1-4 баллов - 5.2-4.9 сек.**

2

Ведение мяча 30 метров (с)

Тестирование

10

**10 баллов - 4.8 сек. и менее**

**5-9 баллов - 5.3-4.8 сек.**

**1-4 баллов - 5.7-5.4 сек.**

3

Удары на точность, подъёмом стопы, с 11 метров, 10 ударов (5 в лев., 5 в пр.) верхние углы ворот.

Тестирование

10

**10 баллов - 10 ударов из 10**

**5-9 баллов - 5-9 ударов из 10**

**1-4 баллов - 1-4 ударов из 10**

4

Передача мяча в парах, подъёмом стопы низом, на точность, 30 метров, по 20 передач.

Тестирование

10



**10 баллов - 20 передач из 20**

**5-9 баллов - 15-19 из 20**

**1-4 балла - 11-14 из 20**

5

Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с).

Тестирование

10

**10 баллов - 18 сек.**

**5-9 баллов - 19.0-18.2 сек.**

**1-4 баллов - 19.8-19.2 сек.**

### **6 семестр (юноши)**

1

Бег 100 метров (с).

Тестирование

10

**10 баллов - 13.3 сек. и менее**

**5-9 баллов - 13.8 -13.4 сек.**

**1-4 баллов - 14.2-13.9 сек.**

2

Удары на точность, «щёчкой» с линии штрафной, 20 ударов (10 в лев., 10 в пр.) углы ворот.

Тестирование

10

**10 баллов - 20 из 20 ударов**

**5-9 баллов - 15 из 20 ударов**

**1-4 баллов - 11 из 20 ударов**

3

Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги.

Тестирование



10

**10 баллов - 44 и более раз****5-9 баллов - 24-40 раз****1-4 баллов - 8-20 раз**

4

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров (15 попыток).

Тестирование

10

**10 баллов - 15 из 15 раз****5-9 баллов - 10 из 14 раз****1-4 балла - 6 из 15 раз**

5

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров по 20 передач.

Тестирование

10

**10 баллов - 20 из 20 раз****5-9 баллов - 15-19 из 20 раз****1-4 балла - 11-14 из 20 раз****7 семестр (юноши)**

1

Тест «Купера» 12 минут бег (метры).

Тестирование

10

**10 баллов - 3250 метров****5-9 баллов - 3125-3225 метров****1-4 балла - 3025-3100 метров**

2

Удары на точность, «щёчкой» с линии штрафной, 20 ударов (10 в лев., 10 в пр.) углы ворот.





## Тестирование

10

**10 баллов - 20 из 20 ударов****5-9 баллов - 10-18 из 20 ударов****1-4 баллов - 2-8 из 20 ударов**

3

Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги.

## Тестирование

10

**10 баллов - 44 раза и более****5-9 баллов - 24-40 раз****1-4 балла - 8-20 раз**

4

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров, 15 попыток.

## Тестирование

10

**10 баллов - 15 из 15 раз****5-9 баллов - 10-14 из 15 раз****1-4 балла - 6-9 из 15 раз**

5

Передача мяча подъёмом стопы верхом, на точность, в парах, расстояние 30 метров, по 20 передач.

## Тестирование

10

**10 баллов - 20 из 20 передач****5-9 баллов - 15-19 из 20****1-4 балла - 11-14 из 20**

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (УК-7)**



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.)

### Типовые задания для зачета (УК-7)

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Обучающийся демонстрирует высокий уровень физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; свободно ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; посещает учебные занятия в запланированном объеме.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Обучающийся демонстрирует низкий уровень физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; в недостаточной степени ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; не владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; не в полном объеме посещает учебные занятия.

### 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)
6. -

## 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.

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

*Электронная информационно-образовательная среда*

<http://moodle.tsutmb.ru/>

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

Реализация учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает практические занятия, что требует наличия спортивных сооружений (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, плавательный бассейн, футбольное поле, лыжная база), специального инвентаря и оборудования (гимнастические снаряды, маты, мячи для игры в волейбол, баскетбол, футбол, стойки для волейбола, сетки, футбольные ворота, баскетбольные щиты, лыжные ботинки, лыжи, палки, секундомеры, средства разметки площадок).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

Операционная система "Альт Образование"



Microsoft Windows 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Google Chrome

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

0. . – URL:

0. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>

0. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

0. . – URL:

0. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

0. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

0. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>

0. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>

0. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>

0. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>

0. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>

0. СДО MOODLE ТГУ имени Г.Р. Державина . – URL: <http://moodle.tsutmb.ru>

### **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.

