

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 13.11.2024 11:15:44
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

- Закреплена за кафедрой: **Физического воспитания**
- Направление подготовки: **43.03.01 Сервис**
- Направленность (профиль): **Социально-культурный сервис технологии**
- Квалификация: **Бакалавр**
- Форма обучения: **очная**
- Семестр: **1,2,3,4**

Программу составил(и):
без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.

Тверь, 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего

образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

Умения:

- владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

- выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» является основой для последующего изучения дисциплины:

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	196

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занят.	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источники	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.					

1.1	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	1	3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	
1.2	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	1	4		
1.3	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	1	3		
1.4	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	1	4		
1.5	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	1	3		
1.6	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	1	4		
1.7	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	1	3		
1.8	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	1	4		
1.9	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	1	3		
1.10	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	1	4		
1.11	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	1	3		
1.12	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	1	4		

1.13	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	1	2		
1.14	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	1	3		
1.15	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	2	3		
1.16	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	2	4		
1.17	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	2	3		
1.18	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	2	4		
1.19	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	2	3		
1.20	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	3		
1.21	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	2	3		
1.22	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	3		
1.23	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	2	3		
1.24	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	2	3		

1.25	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	2	3		
1.26	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	2	3		
1.27	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	2	2		
1.28	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	2	3		
1.29	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	3	2		
1.30	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	3	3		
1.31	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	3	2		
1.32	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	3	5		
1.33	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	3	2		
1.34	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	3	4		
1.35	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	3	3		
1.36	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	3	4		
1.37	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	3	3		
1.38	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	3	4		
1.39	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	3	3		

1.40	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	3	4		
1.41	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	3	2		
1.42	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	3	4		
1.43	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	4	2		
1.44	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	4	3		
1.45	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	4	2		
1.46	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	4	5		
1.47	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	4	2		
1.48	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	4	4		
1.49	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	4	3		
1.50	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	4	4		
1.51	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	4	3		
1.52	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	4	4		

1.53	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	4	3		
1.54	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	4	4		
1.55	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	4	2		
1.56	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	4	4		
	Раздел 2. Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.					
2.1	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	1	2		
2.2	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	1	5		
2.3	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	1	3		
2.4	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	1	4		
2.5	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	1	3		
2.6	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	1	4		
2.7	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	1	3		
2.8	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	1	4		
2.9	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	1	3		

2.10	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	1	4		
2.11	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	2	2		
2.12	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	2	6		
2.13	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	2	3		
2.14	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	5		
2.15	Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	2	3		
2.16	Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	5		
2.17	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	2	2		
2.18	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	2	6		
2.19	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	2	2		
2.20	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	2	5		
2.21	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	3	3		

2.22	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	3	4		
2.23	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	3	3		
2.24	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	3	4		
2.25	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	3	4		
2.26	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	3	4		
2.27	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	3	4		
2.28	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	3	4		
2.29	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	3	3		
2.30	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	3	4		
2.31	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	4	3		
2.32	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	4	4		

2.33	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	4	3		
2.34	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	4	5		
2.35	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	4	3		
2.36	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	4	5		
2.37	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	4	3		
2.38	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	4	4		
2.39	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	4	3		
2.40	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	4	4		

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
 Здоровьесберегающие технологии
 технологии личностно-ориентированного образования
 технология поддержки

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- передачи мяча двумя руками сверху стоя у стены, в парах;
- передачи двумя руками снизу стоя у стены, в парах;
- передачи мяча поочередно двумя руками сверху и снизу над собой;
- верхняя прямая подача через сетку.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)

Типовые контрольные задания

- прыжок в длину с места: 6 баллов - 180 см; 4 балла – 170 см; 2 балла – 160 см
- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя: 6 баллов - 7 м ; 4 балла – 6 м; 2 балла – 5 м
- передача двумя руками сверху, стоя у стены: 10 баллов - 25 раз; 6 баллов - 20 раз; 3 балла – 15 раз
- передача двумя руками снизу, стоя у стены: 10 баллов - 25 раз; 6 баллов - 20 раз; 3 балла – 15 раз
- передачи в парах: 10 баллов - 2 мин.; 6 баллов – 1,5 мин.; 3 балла – 1 мин.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Требования к рейтинг - контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ, утвержденного ученым советом ТвГУ 30.04.2020 г., протокол №8.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности Баллы

Работа в семестре, в том числе:

текущий контроль

рейтинговый контроль 60

40

20

Зачет 40

Итого: 100

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение учебных занятий.

2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободном посещения занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Шифр	Литература
Л1.1	Алхасов, Пономарев, Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14409-3, URL: https://urait.ru/bcode/544314
Л1.2	Конеева, Овчинников, Кукаева, Румянцева, Писаренко, Ястребова, Романов, Кублицкий, Волков, Гладюк, Волков, Жук, Шишкова, Станчик, Спортивные игры: правила, тактика, техника, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18365-8, URL: https://urait.ru/bcode/534867
Л1.3	Комиссаров, Коньков, Крылов, Спортивные игры как средство физической подготовки сотрудников ФСИН России (на примере занятий волейболом), Вологда: федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования «Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний», 2019, ISBN: 978-5-94991-481-6, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=370347

9.1.2. Дополнительная литература

Шифр	Литература
Л2.1	Железняк, Портнов, Савин, Лексаков, Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, Москва: Академия, 2012, ISBN: 978-5-7695-8775-7, URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts/994172ogl.pdf
Л2.2	, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол, Сочи: СГУ, 2019, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/147806

9.3.1 Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome

4	OpenOffice
5	Foxit Reader

9.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС BOOK.ru
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАИТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
7-224	щиты баскетбольные игровые, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, мячи, сетка волейбольная, трос для волейбольной сетки,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).

2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).

3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).

4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).

5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху, стоя у стены.

2. Передача двумя руками снизу, стоя у стены.

3. Передача в парах