

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 03.07.2025 11:20:11
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec3ad1bf35f08

УП: 05.03.06
Экология ЭБиМОС
2025.plx

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

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	05.03.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль):	Экологическая безопасность и мониторинг окружающей среды
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.

Тверь, 2025

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:

- социально-биологических основ культуры здоровья.
- 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)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	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	

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 подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	3	4	
2.28	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. 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)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	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
Л.1.2	Митина Л. А., Губин А. А., Физическая подготовка волейболиста, Липецк: Липецкий ГПУ, 2023, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/355904
Л.1.3	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П., Спортивные игры: теория избранного вида спорта, Санкт-Петербург: Лань, 2024, ISBN: 978-5-507-47329-8, URL: https://e.lanbook.com/book/360464
Л.1.4	Стриханов, Савинков, Физическая культура и спорт в вузах, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-10524-7, URL: https://urait.ru/bcode/540376

Л.1.5	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
-------	--

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	OpenOffice
5	Foxit Reader

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