Документ подписан Министеретводнауки и высшего образования Российской Федерации

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Николаев ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Должность: врио ректора

Дата подписания: 19.06.2024 09:12:49 Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Утверждаю:

Руководитель ООП

педагогической Е. Добросмыслова

18 2 to 4.0 2024 r

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль)

Социальная работа с различными группами населения

Для студентов 1,2 курса очной формы обучения

Составители: Белоусова Е.В.

Тверь, 2024

І. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана, включает направления: баскетбол, бадминтон, волейбол, черлидинг, футбол. Она является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого, проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины: составляет 328 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: практические занятия 128 часа; самостоятельная работа: 200 часа, в том числе контроль 0 часов.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
УК-3 Способен осуществлять	УК-3.5. Соблюдает нормы и		
социальное взаимодействие и	установленные правила командной работы;		
реализовывать свою роль в	несет личную ответственность за результат		
команде			
	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие		
УК-7 Способен поддерживать	технологии для поддержания здорового		
должный уровень физической	образа жизни с учетом физиологических		
подготовленности для	особенностей организма и условий		
обеспечения полноценной	реализации профессиональной		
социальной и	деятельности		
профессиональной	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует		
деятельности	нормы здорового образа жизни в		
	различных жизненных ситуациях и в		
	профессиональной деятельности		

5. Форма промежуточного контроля – зачет (2 и 4 семестры).

Освоение дисциплины рассчитано на четыре семестра, с осуществлением текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в счет аудиторного времени, предусмотренного на дисциплину.

6. Язык преподавания русский.

П. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Баскетбол

<u>_</u>	эаскетоол		
	Всего	Контактная	Сомостоятон ноя
Учебная программа – наименование		работа (час.)	Самостоятельная
разделов и тем	(час.)	Практические	работа (час.)
		занятия	
71	с (І,ІІ семес	тр)	
Раздел 1.Техническая подготовка			
баскетболистов.			
Тема 1. Подготовительные и			
подводящие упражнения, техника	10	4	6
перемещений, стойки.			
Тема 2. Ловля мяча: двумя руками,			
одной рукой. На уровне груди,	12	4	8
«высокого мяча», с отскоком от пола,	12	7	O
на месте, в движении.			
Тема 3. Передачи мяча: на месте, в			
движении, в прыжке, средние,	12	4	o
дальние. Передача мяча от плеча, от	12	4	8
груди, снизу, с отскоком от пола.			
Тема 4. Бросок мяча: с места, в			
движении, в прыжке. Бросок мяча	12	4	8
одной рукой в прыжке, «с крюком».			
Тема 5. Ведение мяча: с высоким			
отскоком, с низким отскоком (со	10	4	6
зрительным контролем).			
Тема 6. Техника игры в защите.			
Защитная стойка (открытая и	10	4	6
закрытая).			
Тема 7. Заслоны, способы постановки			
заслонов, взаимодействие двух	10	4	6
игроков при заслоне.			
Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2			
× 2, 3 × 3 с включением основных	14	6	8
технических приёмов игры.			
Раздел 2. Тактическая подготовка			
баскетболистов.			
Тема 9. Тактика нападения.			
Индивидуальные действия. Без мяча:	10	4	6
выход для получения мяча.			J
Тема 10. Групповые взаимодействия.			
Взаимодействия двух игроков:			_
пересечения, наведения, заслоны,	12	4	8
«передай мяч и выходи».			
Тема 11. Командные взаимодействия.			
Позиционные нападения: система	12	4	8
нападения без центрового.	12		Ŭ
Тема 12. Индивидуальные действия.			
Без мяча: противодействие выходу на			
свободное место, противодействие	12	4	8
получению мяча.			
11021 y TOTIFITO WIN TU.			

Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки». Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Контрольные занятия	16	12	4
ИТОГО:	164	70	94
	(III,IV семе	естр)	
Раздел 1.Техническая подготовка			
баскетболистов.			
Тема 1. Подготовительные и		_	
подводящие упражнения, техника	10	2	8
перемещений, стойки.			
Тема 2. Ловля мяча: двумя руками,			
одной рукой. На уровне груди,	12	4	8
«высокого мяча», с отскоком от пола,	12	· ·	O
на месте, в движении.			
Тема 3. Передачи мяча: на месте, в			
движении, в прыжке, средние,			
дальние. Передача мяча от плеча, от			
груди, снизу, с отскоком от пола. По	12	4	8
направлению движения партнёра: при			
встречном и поступательном			
движении, скрытые передачи.			
Тема 4. Штрафной бросок, трёх			
очковый бросок, бросок мяча перед	12	4	8
щитом, параллельно щиту, под углом.			
Тема 5. Ведение мяча: с высоким			
отскоком, с низким отскоком (со	10	4	6
зрительным контролем, без	10	4	6
зрительного контроля).			
Тема 6. Техника игры в защите.			
Защитная стойка (открытая и			
закрытая). Способы передвижения в	12	4	8
защитной стойке. Опека нападающего			
игрока.			
Тема 7. Заслоны, способы постановки			
заслонов, взаимодействие двух			
игроков при заслоне, «двойка»,	10	4	6
взаимодействие трёх игроков			
(скользящий заслон).			
Тема 8. Игровые упражнения $1 \times 1, 2$			
× 2, 3 × 3 с включением основных	14	4	10
технических приёмов игры.			
Раздел 2. Тактическая подготовка			
баскетболистов.			

Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.	10	4	6
Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.	10	4	6
Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрового. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.	10	4	6
Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча.	10	4	6
Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков.	12	4	8
Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.	14	2	12
Контрольные занятия	6	6	
ИТОГО (2 курс):	164	58	106
ИТОГО:	328	128	200

Ш. Образовательные технологии

m. Oopasobaresi	DIIDIC I CAHOJIOI	ari	
Учебная пр	ограмма –	Вид занятия	Образовательные
наименование р	азделов и тем		технологии
1 курс (I,II семес	тр)		
Вводное занятия			Технология учебного
Ознакомление с	дисциплиной и		диалога
правилами	техники		Технология

безопасности		содержательного
		обобщения
Раздел1. Техническая	Практические занятия (общая	Технологии:
подготовка баскетболистов	физическая подготовка – ОФП,	- личностно-
	специальная физическая	ориентированного
	подготовка – СФП,	подхода,
	техническая подготовка,	- дифференцированного
	тактическая подготовка,	физкультурного
	интегральная подготовка)	образования,
Тема 1. Подготовительные и	Практические занятия	- здоровьесберегающие,
подводящие упражнения,	-	- информационно-
техника перемещений, стойки.		коммуникативные
Тема 2. Ловля мяча: двумя	Практические занятия	технологии,
руками, одной рукой. На		- технология поддержки.
уровне груди, «высокого		Общепедагогические
мяча», с отскоком от пола, на		методы:
месте, в движении.		- словесный
Тема 3. Передачи мяча: на	Практические занятия	- наглядный
месте, в движении, в прыжке,	1	Методы развития
средние, дальние. Передача		физических качеств:
мяча от плеча, от груди, снизу,		- Переменный метод
с отскоком от пола.		- Повторный метод
Тема 4. Бросок мяча: с места, в	Практические занятия	- Игровой метод
движении, в прыжке. Бросок	практические запитии	Специфические методы:
мяча одной рукой в прыжке, «с		-метод строго
крюком».		регламентированного
Тема 5. Ведение мяча: с	Практические занятия	упражнения
высоким отскоком, с низким	практические занятия	Jupanaremini
отскоком (со зрительным контролем).		
Тема 6. Техника игры в защите.	Произунноские роздатия	
Защитная стойка	Практические занятия	
	Произунноские розудания	•
Тема 7. Заслоны, способы	Практические занятия	
постановки заслонов,		
взаимодействие двух игроков		
при заслоне.	Партите	
Тема 8. Игровые упражнения 1	Практические занятия	
× 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением		
основных технических		
приёмов игры.	Прокульности в получителя	Тоумо поручу
Раздел 2. Тактическая	Практические занятия	Технологии:
подготовка баскетболистов.	Пистем	- личностно-
Тема 9. Тактика нападения.	Практические занятия	ориентированного
Индивидуальные действия. Без		подхода,
мяча: выход для получения		- дифференцированного
мяча.	П	физкультурного
Тема 10. Групповые	Практические занятия	образования,
взаимодействия.		- здоровьесберегающие,
Взаимодействия двух игроков:		- информационно-
пересечения, наведения,		коммуникативные
заслоны, «передай мяч и		технологии,
выходи».	_	- технология поддержки.
Тема 11. Командные	Практические занятия	Общепедагогические

У П	T	T
взаимодействия. Позиционные		методы:
нападения: система нападения		- словесный
без центрового		- наглядный
Тема 12. Индивидуальные	Практические занятия	Методы развития
действия. Без мяча:		физических качеств:
противодействие выходу на		- Переменный метод
свободное место,		- Повторный метод
противодействие получению		- Игровой метод
мяча		Специфические методы:
Тема 13. Групповые	Практические занятия	-метод строго
взаимодействия.		регламентированного
Взаимодействия двух игроков,		упражнения
групповой отбор мяча,		
проскальзывание,		
переключения, подстраховка.		
Взаимодействие трёх игроков		
против тройки, против «малой		
восьмёрки».		
Тема 14. Командные	Практические занятия	†
взаимодействия.	практические заплия	
Рассредоточенная защита,		
система зонного прессинга,		
система личного прессинга.		T
2 курс (III,IV семестр)	-	Технологии:
Раздел 1.Техническая	Практические занятия	- личностно-
подготовка баскетболистов		ориентированного
Тема1. Подготовительные и	Практические занятия	подхода,
подводящие упражнения,		- дифференцированного
техника перемещений, стойки.		физкультурного
Тема 2. Ловля мяча: двумя	Практические занятия	образования,
руками, одной рукой. На		- здоровьесберегающие,
уровне груди, «высокого		- информационно-
мяча», с отскоком от пола, на		коммуникативные
месте, в движении.		технологии,
Тема 3. Передачи мяча: на	Практические занятия	- технология поддержки.
месте, в движении, в прыжке,	-	Общепедагогические
средние, дальние. Передача		методы:
мяча от плеча, от груди, снизу,		- словесный
с отскоком от пола. По		- наглядный
направлению движения		Методы развития
партнёра: при встречном и		физических качеств:
поступательном движении,		- Переменный метод
скрытые передачи.		- Повторный метод
Тема 4. Штрафной бросок, трёх	Практические занятия	- Игровой метод
1 1 1	практические запятия	Специфические методы:
очковый бросок, бросок мяча		-метод строго
перед щитом, параллельно		регламентированного
щиту, под углом	П	
Тема 5. Ведение мяча: с	Практические занятия	упражнения
высоким отскоком, с низким		
отскоком (со зрительным		
контролем, без зрительного		
контроля).		_
Тема 6. Техника игры в защите.	Практические занятия	

Защитная стойка (открытая и		
закрытая). Способы		
передвижения в защитной		
стойке. Опека нападающего		
игрока.		
Тема 7. Заслоны, способы	Практические занятия	
постановки заслонов,		
взаимодействие двух игроков		
при заслоне, «двойка»,		
взаимодействие трёх игроков		
(скользящий заслон).		
Тема 8. Игровые упражнения	Практические занятия	
$1 \times 1, 2 \times 2, 3 \times 3$ с включением	практи юские заплиня	
Раздел 2. Тактическая	Практические занятия	
подготовка баскетболистов.	практические запятия	Технологии:
Тема 9. Тактика нападения.	Практические занятия	- личностно-
Индивидуальные действия. Без	практические занятия	ориентированного
мяча: выход для получения		подхода,
мяча. С мячом: выбор способа		- дифференцированного
ловли мяча, передача, бросок,		физкультурного
		образования,
розыгрыш мяча, атака корзины Тема 10. Групповые	Периятический полужения	- здоровьесберегающие,
1 5	Практические занятия	- информационно-
взаимодействия.		
Взаимодействия двух игроков:		коммуникативные
пересечения, наведения,		технологии,
заслоны, «передай мяч и		 технология поддержки. Общепедагогические
выходи». Взаимодействие трёх		методы:
игроков: наведение на двух		методы. - словесный
игроков, сдвоенный заслон,		
скрестный выход, малая		- наглядный Мотоны возрития
восьмёрка, треугольник,		Методы развития
тройка.	п	физических качеств:
Тема 11. Командные	Практические занятия	- Переменный метод
взаимодействия. Позиционные		- Повторный метод
нападения: система нападения		- Игровой метод
без центрового. Стремительное		Специфические методы:
нападение, система		-метод строго
эшелонного прорыва	T.	регламентированного
Тема 14. Командные	Практические занятия	упражнения
взаимодействия.		
Рассредоточенная защита,		
система зонного прессинга,		
система личного прессинга.		
Концентрированная защита:		
система смешанной защиты,		
система личной защиты,		
система зонной защиты		

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

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:

- Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком;
- Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке;
- Штрафной бросок, трёх очковый бросок.

Промежуточная аттестация:

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	Типовые контрольные	Показатели и критерии оценивания
результат (компетенция,	задания (2-3 примера)	компетенции, шкала оценивания
индикатор)		
УК-3.5, УК 7.1. УК-7.2.	Контрольные тесты:	
УК-7.3.	- 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	6 баллов - 7 м
	двумя руками: сидя	4 балла — 6 м
		2 балла – 5 м
	- броски со штрафной	
	дистанции;	
		10 баллов - 6 раз
		6 баллов - 5 раз
	- атака кольца с двух	3 балла – 3 раза
	шагов.	
		10 баллов - все сделал правильно и
		точно попал в кольцо
		5 баллов – все сделал правильно, но
	- атака корзины после	не попал в кольцо
	выполнения заданного	10 баллов - все сделал правильно и
	количества циклов	точно попал в кольцо
	перемещений по	5 баллов – все сделал правильно, но
	«восьмерке»	не попал в кольцо

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

- 1) Рекомендуемая литература
- а) Основная литература
- Филиппова, Ю. С. Физическая культура учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА-М, 2020. 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. ISBN 978-5-16-015719-1. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952 Режим доступа: по подписке.
- Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 81 с.: ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-4499-1472-9. Текст: электронный.

- б) Дополнительная литература
- Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под ред. проф. Э. А. Арустамова. 25-е изд. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023 2023. 446 с. ISBN 978-5-394-05502-7. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/2082467
- Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебнометодическое пособие / Орехова И.Л. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. 174 с. ISBN 978-5-906908-76-6. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/83862.html. Режим доступа: для авторизир. пользователей
- Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. Ч. 2. 91 с.: ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 . Библиогр. в кн. ISBN 978-5-8353-2449-1. 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). Текст: электронный.
 - 2) Программное обеспечение
- а) Лицензионное программное обеспечение
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022.
- б) Свободно распространяемое программное обеспечение
- Google Chrome
- - Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО
- - OC Linux Ubuntu бесплатное ПО
- Jamovi
 - 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- 1. 3EC «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
- 2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
- 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/;
- 4. 9EC IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/;
- 5. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com;
- 6. 9EC BOOK.ru https://www.book.ru/
- 7. ЭБС ТвГУ http://megapro.tversu.ru/megapro/Web
- 8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;
- 9. Репозитарий ТвГУ http://eprints.tversu.ru,
- 10. Wiley Online Library https://onlinelibrary.wiley.com/
- 11. БД Scopus https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic
- 12. БД Web of Science

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=

- 13. Архивы журналов издательства Sage Publication http://archive.neicon.ru/xmlui/
- 14. Архивы журналов издательства The Institute of Physics
- http://archive.neicon.ru/xmlui/,
- 15. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
- 16. ИПС «Законодательство России» http://pravo.gov.ru/ips/
- 17. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС
- http://arbicon.ru/; КОРБИС http://corbis.tverlib.ru/catalog/; ЭКБСОН http://www.vlibrary.ru
- 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http//bibl.tikva.ru

http://www.rusmedserver.ru/

https://www.gto.ru/

VI. 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 зачета 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. Броски со штрафной дистанции.
- 2. Атака кольца с двух шагов.
- 3. Упражнение «восьмерка» с атакой баскетбольной корзины.

Требования к рейтинг-контролю:

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

	1
Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	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.

VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал	Сетка в/б
Аудитория № 320	Щит баскетбольный игровой (2ед.)
Корпус 3, 170002, Тверская область, г.	Антенна под карман для в/б сетки (2
Тверь, пер. Садовый, д.35	ед.)
	Карманы для антенн (2 ед.)
	Кольцо б/б игровое (2 ед.)
	Мяч б/б (15 ед.)
	Мяч в/б (14 ед.)
	Трос для в/б сетки

Ферма	под	ЩИТ	б/б	(2	ед.)
Медици	нбол	2	ΚГ	(15	ед.)
Медицинбол 1 кг (13 ед.)					

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел	Описание внесенных	Реквизиты документа,
	рабочей программы	изменений	утвердившего
	дисциплины		изменения

Бадминтон

Учебная программа –	Всего	Ко	нтакт	тная ра	бота (ча	ıc.)	ТОМ
наименование разделов и тем	(час.)	Лекі	ции	Практическ ие занятия		гоятельной	я работа, в 1 ооль (час.)
		всего	в т.ч. практическая	всего	в т.ч. практическая	Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа, в числе контроль (час.)
Вводное занятие Ознакомление с дисциплиной и	2			2			
правилами техники безопасности	20			10			10
Раздел 1. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти Темы: Универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки	20			10			10
Раздел 2. Обучение игровым стойкам Темы: Стойки при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные	44			20			24
Раздел 3. Обучение подачам Темы: Подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая	60			20			40
Раздел 4. Ознакомление со способами перемещения по площадке Темы: Перемещение по площадке вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег	60			20			40
Раздел 5. Обучение ударам Темы: Удары фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход»	68			28			40
Раздел 6. Обучение правилам игры Темы: Правила перехода игроков, ведения счёта игры, местоположение на площадке при подаче	40			20			20
Контрольные занятия	4			4			
Индивидуальная подготовка к участию в соревнованиях и непосредственное участие в соревнованиях	30						30

ОТОТИ	328		128			200
-------	-----	--	-----	--	--	-----

Программа дисциплины предполагает возможность повторного освоения, обеспечивая при этом совершенствование знаний и навыков по темам учебной программы.

Ш. Образовательные технологии

Учебная программа — наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Вводное занятия Ознакомление с дисциплиной и правилами техники безопасности	Практическое занятие	Технология учебного диалога Технология содержательного обобщения
Практическая часть Раздел 1. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти Раздел 2. Обучение игровым стойкам Раздел 3. Обучение подачам Раздел 4. Ознакомление со способами перемещения по площадке Раздел 5. Обучение ударам Раздел 6. Обучение правилам игры	Практическое занятие (общая физическая подготовка — ОФП, специальная физическая подготовка — СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка)	Технология учебного диалога Игровые технологии Тренинг

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Качество усвоения обучающимся дисциплины осуществляется в процессе реализации программы и оценивается по рейтинговой системе.

Текущая аттестация

Проведение текущей аттестации осуществляется на основе контроля регулярности посещения учебных занятий и выполнения самостоятельной работы, а также проверки знаний теоретического раздела программы и экспертной оценки преподавателя.

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятия	1 занятие (2 часа)	2

Промежуточная аттестация

Проведение промежуточной аттестации осуществляется по итогам контроля посещения учебных занятий, оценки по результатам тестирования, а также с учетом результатов самостоятельной работы.

No	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятий	1 занятие (2 часа)	36
	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Сдача контрольных нормативов (тестирование): - 5 нормативов ОФП; - 2 норматива по виду спорта. Оценка не ниже «Уд» по всем тестам — 10 баллов Оценка не ниже «Хор» по всем тестам — 20 баллов Оценка не ниже «Отл» по всем тестам — 30 баллов	30

1 1	Самостоятельная работа	Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»: - учитывается наивысший результат; - результат учитывается единожды за семестр; - участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований; - сдача нормативов ВФСК «ГТО» подтверждается наличием удостоверения.	34
		Максимальный итоговый балл	100

Использование фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
1	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), техникотактической подготовки (ПП) и личностных качеств. Тестирование проводится в форме выполнения заданных упражнений. Упражнение каждым студентом должно выполняться самостоятельно без посторонней помощи. На тестирование отводится одно занятие в конце семестра. В тестировании содержится 5 тестов по ОФП и 2 теста по виду спорта. Тесты по ОФП имеют разный уровень оценивания для юношей/девушек. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблицы 1, 2). Выполнение спортивных упражнений по виду спорта проводится для определения уровня подготовленности студента по выбранному виду спорта. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 3).	Групповое или индивидуальное выполнение тестирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
2	Участие в спортивных соревнованиях	 • Классификация университетские, муниципальные, региональные, всероссийские, международные • Оценка производится в соответствии с достигнутыми результатами на соревнованиях Баллы начисляются в зависимости от уровня соревнования, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4). 	Участие в соревнованиях и результаты, подтвержденные официальным протоколом о проведении соревнований
3	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	• Оценивается уровень знака ВФСК «ГТО»: золотой, серебряный, бронзовый Баллы начисляются в зависимости от уровня знака, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).	Результаты на сайте: https://www.gto.ru/

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

- 1) Рекомендуемая литература
- а) Основная литература
- 1. Мавроматис В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мавроматис В.Д.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 60 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19029.html

б) Дополнительная литература

- 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №37/ Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2019.— 26 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/87555.html
- 2. Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебнотренировочного процесса : методические указания для проведения учебных занятий / составители В. М. Щукин. Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2009. 25 с. Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. URL: https://www.iprbookshop.ru/16027.html

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022.

- б) Свободно распространяемое программное обеспечение
- Google Chrome
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО

- OC Linux Ubuntu бесплатное ПО
- Jamovi

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1. 3EC «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
- 2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru:
- 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/;
- 4. 9EC IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/;
- 5. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com;
- 6. 9EC BOOK.ru https://www.book.ru/
- 7. ЭБС ТвГУ http://megapro.tversu.ru/megapro/Web
- 8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)

https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;

- 9. Репозитарий ТвГУ http://eprints.tversu.ru,
- 10. Wiley Online Library https://onlinelibrary.wiley.com/
- 11. БД Scopus https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic
- 12. БД Web of Science

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=

- 13. Архивы журналов издательства Sage Publication http://archive.neicon.ru/xmlui/
- 14. Архивы журналов издательства The Institute of Physics http://archive.neicon.ru/xmlui/,
- 15. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
- 16. ИПС «Законодательство России» http://pravo.gov.ru/ips/
- 17. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС

http://arbicon.ru/; КОРБИС http://corbis.tverlib.ru/catalog/; ЭКБСОН http://www.vlibrary.ru

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Национальная федерация бадминтона России, http://www.badm.ru/

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), https://www.gto.ru

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

Тесты	Критерии	Отл.	Xop	Уд.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	20	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	ниже уровня скамьи см.	9	6	3
Челночный бег 3х10 м	секунд	8,2	9,0	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	длина прыжка см.	230	220	210
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	50	40	30

Таблица 2. Показатели тестирования и критерии оценивания для девушек

Тесты	Критерии	Отл.	Xop	Уд.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	6	4

Наклон вперед из положения стоя с прямыми	ниже уровня	12	9	6
ногами на гимнастической скамье	скамьи см.	12		U
Челночный бег 3х10 м	секунд	9,5	10,0	11,0
Прыжок в длину с места толчком двумя	ппина примуча см	170	160	150
ногами	длина прыжка см.	170	100	130
Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз за 1	40	30	20
спине	мин.	40	30	20

Таблица 3. Показатели тестирования и критерии оценивания по виду спорта

Тесты	Критерии	Отл	Xop	Уд
Удары открытой/закрытой стороной ракетки через сетку в заданных игровых ситуациях	Количество успешных действий, процентов	80	70	60
Подачи короткие/высокие в определенную зону на точность	Количество успешных действий, процентов	80	70	60

No॒	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов		
				Участие в спортивных мероприятиях ТвГУ (соревнованиях по видам спорта)	3
		Соревнования ТвГУ (1-3 места)	5		
	Участие в соревнованиях	Муниципальные и региональные соревнования (участие)	10		
1	- учитывается наивысший результат - результат учитывается единожды за семестр	Муниципальные и региональные соревнования (1-4 места)	25		
1		Межрегиональные и всероссийские соревнования (участие)	20		
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (1-4 места)	30		
		Международные соревнования (участие)	30		
		Международные соревнования (1-3 места)	34		
	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	Бронзовый	25		
2	- подтверждением является наличие удостоверения	Серебряный	30		
2	- результат учитывается единожды	Золотой	34		

VII. Материально-техническое обеспечение VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал № 209	1.Стойк	и вол	тейбольные	унив	ерсал	ьные	c
(170021, Тверская область, г. Тверь,	механическим			на	гяжени	ем	
ул. 2-я Грибоедова, д.24)	2. Кол	ьцо ба	скетбольное	№ 7	без	сетки	c
	амортиз	ватором					Π
	3. Кол	ьцо ба	скетбольное	№ 7	без	сетки	c
	амортиз	ватором					
	4. I	Цит	баскетбольн	ый	MO	нолитні	ый
	поликар	бонат	180x1	.05		игров	ой

5. Щит баскетбольный монолитный
поликарбонат 180х105 игровой
6 Ворота для мини-футбола, гандбола
7. Клюшка хоккейная композитная
8. Коврик гимнастический
9. Гантель 1 кг
1. Гантель 2 кг
2. Палка гимнастическая
3. Скакалка
4. Коврик гимнастический
5. Скамья гимнастическая
6. Секундомер

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

	, ,		
№п.п.	Обновленный раздел	Описание внесенных	Дата и протокол
	рабочей программы	изменений	заседания кафедры,
	дисциплины		утвердившего
			изменения

Волейбол

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.) Практические занятия	Самостоятельная работа (час.)
1 K	ypc (I,II cen	иестр)	
I семестр			
Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.			
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.	14	4	10
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	14	4	10
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	14	4	10
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	14	4	10
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	14	6	8
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	14	4	10
Тема 7. Техника одиночного блокирования.	14	4	10
Раздел 3.Тактическая подготовка волейболистов.			
Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	12	4	8
Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	8	4	4
Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	8	4	4

Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Тема 12.Групповые действия	12	8	4
игроков в защите внутри линии и между линиями.	18	12	6
Контрольные занятия	8	8	
ИТОГО (1 курс):	164	70	94
` ** /	pc (III,IV co	еместр)	
Раздел 1.Техническая подготовка		1 /	
волейболистов.			
Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	14	6	8
Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	12	4	8
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	12	4	8
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	14	4	10
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	14	4	10
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	14	4	10
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	14	4	10
Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.			
Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	12	4	8
Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	12	4	8
Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	12	4	8

Тема 11. Индивидуальные			
тактические действия при приеме			
подач. Индивидуальные			
тактические действия при приеме	12	4	8
нападающих ударов.			
Индивидуальные тактические			
действия блокирующего игрока.			
Тема 12.Групповые действия			
игроков в защите внутри линии и	14	4	10
между линиями.			
Контрольные занятия	8	8	
	164	58	106
ИТОГО:	328	128	200

III. Образовательные технологии

Ш. Образовательные технол	ІОГИИ	
Учебная программа –	Вид занятия	Образовательные технологии
наименование разделов и		
тем)		
1 курс(I,II семестр)		
Раздел 1.Техническая		
подготовка волейболистов.		
Тема 1. Техника стоек,		
перемещений волейболиста	Практические	Технологии:
в нападении (бег, ходьба,	занятия	- личностно-ориентированного подхода,
прыжки: толчком двумя с	запятия	- дифференцированного
разбега, с места).		физкультурного образования,
Тема 2. Техника передачи		- здоровьесберегающие,
мяча двумя руками сверху,		- игровые,
вперед (короткие, средние,	Практические	- информационно-коммуникативные
длинные) стоя на месте.	занятия	технологии,
Техника нижних подач:		- технология поддержки.
прямая, боковая.		Общепедагогические методы:
Тема 3. Техника приема		- словесный
снизу двумя руками, одной	Практические	- наглядный
рукой (на месте, после	занятия	Методы развития физических качеств:
перемещения).		- Равномерный метод
Тема 4. Техника приема	Практические	- Повторный метод
мяча сверху двумя руками	занятия	- Игровой метод
после перемещения.		Специфические методы:
Тема 5. Техника верхней	Практические	-методы строго регламентированного
прямой подачи.	занятия	упражнения
Тема 6.	Практические	
Техника прямого	занятия	
нападающего удара.		
Тема 7.Техника	Практические	
одиночного блокирования.	занятия	
Раздел 3.Тактическая		
подготовка волейболистов.		J

		_
Тема 8. Тактика нападения:		
индивидуальные действия;	Практические	
групповые взаимодействия.	занятия	
Функции игроков.		-
Тема 9.		
Индивидуальные	Практические	
тактические действия при	занятия	
выполнении вторых		
передач.		
Тема 10.		
Тактика защиты:	Практические	
индивидуальные действия;	занятия	
групповые взаимодействия.		
Тема 11. Индивидуальные		
тактические действия при		
приеме подач.		
Индивидуальные	Практические	
тактические действия при	занятия	
приеме нападающих	Juliatria	
ударов. Индивидуальные		
тактические действия		
блокирующего игрока.		
Тема 12. Групповые		
действия игроков в защите	Практические	
внутри линии и между	занятия	
линиями.		
		Технологии:
		- личностно-ориентированного подхода,
		- дифференцированного
		физкультурного образования,
		- здоровьесберегающие,
		- игровые,
		- информационно-коммуникативные
		технологии,
		- технология поддержки.
2 курс (III,IV семестр)		Общепедагогические методы:
		- словесный
		- наглядный
		Методы развития физических качеств:
		- Равномерный метод
		- Повторный метод
		- Игровой метод
		Специфические методы:
		-методы строго регламентированного
		упражнения
Раздел 1.Техническая		
подготовка волейболистов.		

T 1		Т
Тема 1. Совершенствование		Технологии: - личностно-ориентированного подхода,
техники стоек,		- дифференцированного
перемещений волейболиста	_	физкультурного образования,
в нападении	Практические	- здоровьесберегающие,
Совершенствование	занятия	- игровые,
техники стоек,		- информационно-коммуникативные
перемещений волейболиста		технологии,
в защите.		- технология поддержки.
Тема 2. Совершенствование		Общепедагогические методы:
_		- словесный
± ' '	Проитинаския	- наглядный
двумя руками сверху	Практические	
вперед, над собой, назад	занятия	Методы развития физических качеств:
стоя на месте, после		- Равномерный метод
перемещения.		- Повторный метод
Тема 3. Совершенствование		- Игровой метод
техники приема снизу	Практические	Специфические методы:
двумя руками, одной рукой	занятия	-методы строго регламентированного
(на месте, после		упражнения
перемещения		-
Тема 4.Совершенствование		
техники приема мяча	Практические	
сверху двумя руками после	занятия	
перемещения.		
Тема 5. Совершенствование	Практические	
техники верхней прямой	занятия	
подачи.		
Тема 6. Совершенствование	Практические	
техники прямого	занятия	
нападающего удара.		
Тема 7. Совершенствование	Практические	
техники одиночного	занятия	
блокирования.		
Раздел 2.Тактическая		
подготовка волейболистов.		
Тема 8. Совершенствование		Технологии:
тактики нападения:	Практические	- личностно-ориентированного подхода,
индивидуальные действия;	занятия	- дифференцированного
групповые взаимодействия.		физкультурного образования,
Функции игроков.		- здоровьесберегающие,
Тема 9. Индивидуальные	_	- игровые,
тактические действия при	Практические	- информационно-коммуникативные
выполнении вторых	занятия	технологии,
передач.		- технология поддержки.
Тема 10.		Общепедагогические методы:
Совершенствование	Практические	- словесный
тактики защиты:	занятия	- наглядный
индивидуальные действия;	Juliatria	Методы развития физических качеств:
групповые взаимодействия.		- Равномерный метод

Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Практические занятия	- Повторный метод - Игровой метод Специфические методы: -методы строго регламентированного упражнения
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Практические занятия	

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

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.

Промежуточная аттестация:

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	Типовые контрольные	Показатели и критерии
результат (компетенция,	задания (2-3 примера)	оценивания компетенции,
индикатор)		шкала оценивания
УК-7.1. Выбирает	Контрольные тесты:	
здоровьесберегающие	- прыжок в длину с места	6 баллов - 180 см
технологии для		4 балла – 170 см
поддержания здорового		2 балла – 160 см
образа жизни с учетом		
физиологических	- метание набивного мяча	
особенностей организма и	(вес 1 кг), из-за головы	6 баллов - 7 м
условий реализации	двумя руками: сидя	4 балла – 6 м
профессиональной		2 балла – 5 м
деятельности		
УК-7.2. Планирует свое	- передача двумя руками	
рабочее и свободное	сверху, стоя у стены;	
время для оптимального		10 баллов - 25 раз
сочетания физической и		6 баллов - 20 раз
умственной нагрузки и	- передача двумя руками	3 балла — 15 раза
обеспечения	снизу, стоя у стены	
работоспособности		
УК 7.3. Соблюдает и		10 баллов - 25 раз
пропагандирует нормы	- передачи в парах:	6 баллов - 20 раз

здорового образа жизни в	3 балла — 15 раза
различных жизненных	10 баллов - 2 мин.
ситуациях и в	6 баллов – 1,5 мин.
профессиональной	3 балла -1 мин.
деятельности	

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА-М, 2020. 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. ISBN 978-5-16-015719-1. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952 Режим доступа: по подписке.
- Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 81 с.: ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-4499-1472-9. Текст: электронный.

б) Дополнительная литература

- Безопасность жизнедеятельности: учебник / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под ред. проф. Э. А. Арустамова. 25-е изд. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2023 2023. 446 с. ISBN 978-5-394-05502-7. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/2082467
- Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебнометодическое пособие / Орехова И.Л.. Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. 174 с. ISBN 978-5-906908-76-6. Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/83862.html . Режим доступа: для авторизир. пользователей
- Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. Ч. 2. 91 с.: ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-8353-2449-1. 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). Текст: электронный.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022.

- б) Свободно распространяемое программное обеспечение
- Google Chrome
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО
- OC Linux Ubuntu бесплатное ПО
- Jamovi

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1. 3 EC «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
- 2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
- 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/;
- 4. 3EC IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/;
- 5. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com;
- 6. 3FC BOOK.ru https://www.book.ru/

- 7. ЭБС ТвГУ http://megapro.tversu.ru/megapro/Web
- 8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)

https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;

- 9. Репозитарий ТвГУ http://eprints.tversu.ru,
- 10. Wiley Online Library https://onlinelibrary.wiley.com/
- 11. БД Scopus https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic
- 12. БД Web of Science

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=

- 13. Архивы журналов издательства Sage Publication http://archive.neicon.ru/xmlui/
- 14. Архивы журналов издательства The Institute of Physics

http://archive.neicon.ru/xmlui/,

- 15. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
- 16. ИПС «Законодательство России» http://pravo.gov.ru/ips/
- 17. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС

http://arbicon.ru/; КОРБИС http://corbis.tverlib.ru/catalog/; ЭКБСОН http://www.vlibrary.ru

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http//bibl.tikva.ru

http://www.rusmedserver.ru/

https://www.gto.ru/

VI. 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

Требования к рейтинг - контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о* рейтинговой системе обучения в $Tв\Gamma V$.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы
Работа в семестре, в том числе:	60
текущий контроль	40
рейтинговый контроль	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.

VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал № 209	1.Стойки волейбольные универсальные с	
(170021, Тверская область, г. Тверь, ул.	механическим натяжением	
2-я Грибоедова, д.24)	2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с	
	амортизатором ПРОФИ	
	3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с	
	амортизатором ПРОФИ	
	4. Щит баскетбольный монолитный	
	поликарбонат 180х105 игровой	
	5. Щит баскетбольный монолитный	
	поликарбонат 180х105 игровой	
	6 Ворота для мини-футбола, гандбола	
	7. Клюшка хоккейная композитная	
	8. Коврик гимнастический	
	9. Гантель 1 кг	
	7. Гантель 2 кг	
	8. Палка гимнастическая (
	9. Скакалка	
	10. Коврик гимнастический	
	11. Скамья гимнастическая	
	12. Секундомер	

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел	Описание внесенных	Реквизиты документа,
	рабочей программы	изменений	утвердившего
	дисциплины		изменения

Черлидинг

Учебная программа –	Всего	Ко	нтакті	ная раб	ота (ча	c.)	
наименование разделов и тем	(час.)		ции		ическ		OTE JIB
1	. ,	ие заня			Томостоятельная работа, в том числе контроль		
						р СПО	аЯ.] ОНЛ
			Въ		К	Контроль	амостоятельная работ в том числе контроль
			CKS		CKS	НТР	Tel
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	Ko	T09
		BC	в т.ч. практическая	BC	в т.ч.	a.M.	TON
			едп		пра	٩	Cal
Вводное занятие	2			2			
Ознакомление с дисциплиной и правилами	2			_			
техники безопасности							
	<i>C A</i>			40			24
Раздел 1. Общая физическая подготовка	64			40			24
Темы: 1.1 Гигиена спортивных занятий 1.2 Развитие гибкости 1.3 Развитие							
выносливости 1.4 Развитие быстроты 1.5							
Развитие координации							
1.6 Развитие силы							
Раздел 2. Специальная подготовка	140			60			80
2.1 Силовые упражнения 2.2 Скоростно-	110						00
силовые упражнения 2.3							
Координационные упражнения 2.4							
Танцевальные упражнения 2.5 Кричалки							
2.6 Хореография 2.7 Акробатика 2.8							
Пирамиды, станты							
Раздел 3. Техническая подготовка	60			10			50
3.1 Кодекс чирлидера 3.2 Базовые							
движения чирлидинга 3.3 Базовые							
движения чир-дэнс 3.4 Базовые движения							
хореографии	1.0			4			1 /
Раздел 4. Диагностика	18			4			14
4.1 Тестирование	20			A			1.0
Раздел 5. Итоговое занятие	20			4			16
5.1 Отчетное выступление	4			4			
Контрольные занятия				4			20
Индивидуальная подготовка к участию в	20						20
соревнованиях и непосредственное							
участие в соревнованиях							
ОПОТИ	328			128			200

Ш. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
-------------------------------------------------	-------------	-------------------------------

Вводное занятия	Практическое занятие	Технология учебного
Ознакомление с дисциплиной		диалога
и правилами техники безопасности		Технология
		содержательного
		обобщения
Практическая часть	Практическое занятие	Технология учебного
Раздел 1. Общая физическая	(общая физическая	диалога
подготовка	подготовка – О $\Phi\Pi$,	
Раздел 2. Специальная подготовка	специальная	Игровые технологии
Раздел 3. Техническая подготовка	физическая	
Раздел 4. Диагностика	подготовка – СФП,	Тренинг
Раздел 5. Итоговое занятие	техническая	
	подготовка,	
	тактическая	
	подготовка,	
	интегральная	
	подготовка)	

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Качество усвоения обучающимся дисциплины осуществляется в процессе реализации программы и оценивается по рейтинговой системе.

Текущая аттестация

Проведение текущей аттестации осуществляется на основе контроля регулярности посещения учебных занятий и выполнения самостоятельной работы, а также проверки знаний теоретического раздела программы и экспертной оценки преподавателя.

No	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятия	1 занятие (2 часа)	2

Промежуточная аттестация

Проведение промежуточной аттестации осуществляется по итогам контроля посещения учебных занятий, оценки по результатам тестирования, а также с учетом результатов самостоятельной работы.

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Посещение занятий	1 занятие (2 часа)	36
2	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Сдача контрольных нормативов (тестирование): - 5 нормативов ОФП; - 2 норматива по виду спорта. Оценка не ниже «Уд» по всем тестам — 10 баллов Оценка не ниже «Хор» по всем тестам — 20 баллов Оценка не ниже «Отл» по всем тестам — 30 баллов	30
3	Самостоятельная работа	Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»: - учитывается наивысший результат; - результат учитывается единожды за семестр; - участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований; - сдача нормативов ВФСК «ГТО» подтверждается наличием удостоверения.	34
		Максимальный итоговый балл	100

Использование фонда оценочных средств

ИСПО	Использование фонда оценочных средств					
№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства			
1	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), техникотактической подготовки (ТТП), психологической подготовки (ПП) и личностных качеств. Тестирование проводится в форме выполнения заданных упражнений. Упражнение каждым студентом должно выполняться самостоятельно без посторонней помощи. На тестирование отводится одно занятие в конце семестра. В тестировании содержится 5 тестов по ОФП и 2 теста по виду спорта. Тесты по ОФП имеют разный уровень оценивания для юношей/девушек. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблицы 1, 2). Выполнение спортивных упражнений по виду спорта проводится для определения уровня подготовленности студента по выбранному виду спорта. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 3).	Групповое или индивидуальное выполнение тестирования			
2		• Классификация соревнований: университетские, муниципальные, региональные, всероссийские, международные	Участие в соревнованиях и результаты, подтвержденные официальным			
	Участие в спортивных соревнованиях	• Оценка производится в соответствии с достигнутыми результатами на соревнованиях Баллы начисляются в зависимости от уровня соревнования, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).	протоколом о проведении соревнований			

3		• Оценивается уровень знака ВФСК Результаты на сайте: «ГТО»: золотой, серебряный, https://www.gto.ru/
	Сдача	бронзовый
	нормативов ВФСК «ГТО»	Баллы начисляются в зависимости от уровня знака, приедены в разделе VI.
	Brent (are)	Методические материалы для обучающихся по освоению
		дисциплины (таблица 4).

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

- 1) Рекомендуемая литература
- а) Основная литература
- 1. Основы подготовки чирлидеров : методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Ю. Вороненкова, О. Н. Дель, О. П. Котова [и др.]. 2-е изд. Москва : Издательство «Спорт», 2022. 88 с. ISBN 978-5-907225-96-1. Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. URL: https://www.iprbookshop.ru/121110.html
- б) Дополнительная литература

Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса: методические указания для проведения учебных занятий / составители В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурностроительный университет, ЭБС АСВ, 2009. — 25 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/16027.html

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022.

- б) Свободно распространяемое программное обеспечение
- Google Chrome
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО
- OC Linux Ubuntu бесплатное ПО
- Jamovi
- 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- 1. 3EC «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
- 2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
- 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/;
- 4. GEC IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/;
- 5. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com;
- 6. 9EC BOOK.ru https://www.book.ru/
- 7. ЭБС ТвГУ http://megapro.tversu.ru/megapro/Web
- 8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;
- 9. Репозитарий ТвГУ http://eprints.tversu.ru,
- 10. Wiley Online Library https://onlinelibrary.wiley.com/
- 11. БД Scopus https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic
- 12. БД Web of Science

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=

- 13. Архивы журналов издательства Sage Publication http://archive.neicon.ru/xmlui/
- 14. Архивы журналов издательства The Institute of Physics http://archive.neicon.ru/xmlui/,
- 15. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);

- 16. ИПС «Законодательство России» http://pravo.gov.ru/ips/
- 17. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС http://arbicon.ru/; КОРБИС http://corbis.tverlib.ru/catalog/; ЭКБСОН http://www.vlibrary.ru
- Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
- Союз Чир Спорта и Черлидинга России, www.cheerleading.su
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ΓΤΟ), https://www.gto.ru

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

Тесты		Критерии	Отл	Xop	Уд
Сгибание и разгибание рук в упоре л полу	іежа на	количество раз	25	20	15
Наклон вперед из положения стоя с ногами на гимнастической скамье	прямыми	ниже уровня скамьи см.	9	6	3
Челночный бег 3x10 м		секунд	8,2	9,0	9,5
Прыжок в длину с места толчком дв ногами	умя	длина прыжка см.	230	220	210
Поднимание туловища из положени спине	я лежа на	количество раз за 1 мин.	50	40	30

Таблица 2. Показатели тестирования и критерии оценивания для девушек

Тесты	Критерии	Отл	Xop	Уд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	6	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	ниже уровня скамьи см.	12	9	6
Челночный бег 3х10 м	секунд	9,5	10,0	11,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	длина прыжка см.	170	160	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	40	30	20

Таблица 3. Показатели тестирования и критерии оценивания по виду спорта

Тесты	Критерии	Отл	Xop	Уд
Выполнение акробатических элементов (колесо, рондат, кувырки)	Выполнение элементов без ошибок, процентов	80	70	60
Выполнение чир и лип прыжков: Чир (той-тач, пайк), Лип (широкий, калипсо)	Выполнение элементов без ошибок, процентов	80	70	60

Таблица 4. Баллы, начисляемые за самостоятельную работу

Tuestingu Buntili, na memberitir sa tumot enteribil jie pueel j						
№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов			
1	Участие в соревнованиях - учитывается наивысший результат	Участие в спортивных мероприятиях ТвГУ (соревнованиях по видам спорта)	3			
1	 результат учитывается единожды за семестр 	Соревнования ТвГУ (1-3 места)	5			

		Муниципальные и региональные соревнования (участие)	10
		Муниципальные и региональные соревнования (1-4 места)	25
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (участие)	20
	Межрегиональные и всероссийские соревнования (1-4 места)	30	
	Международные соревнования (участие)	30	
	Международные соревнования (1-3 места)	34	
	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	Бронзовый	25
2	- подтверждением является 2 наличие удостоверения	Серебряный	30
	- результат учитывается единожды	Золотой	34

VII. Материально-техническое обеспечени	ие
Спортивный зал № 209	1.Стойки волейбольные универсальные с
(170021, Тверская область, г. Тверь, ул. 2-	механическим натяжением
я Грибоедова, д.24)	2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с
	амортизатором ПРОФИ
	3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с
	амортизатором ПРОФИ
	4. Щит баскетбольный монолитный
	поликарбонат 180х105 игровой
	5. Щит баскетбольный монолитный
	поликарбонат 180х105 игровой
	6 Ворота для мини-футбола, гандбола
	(комплект 2 ед.)
	7. Клюшка хоккейная композитная Заряд
	АК12(55 ед.)
	8. Коврик гимнастический
	9. Гантель 1 кг
	13. Гантель 2 кг
	14. Палка гимнастическая (20 ед.)
	15. Скакалка (20 ед.)
	16. Коврик гимнастический
	17. Скамья гимнастическая
	18. Секундомер

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

		1 1	
№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры,
	1 1 1	изменении	
	дисциплины		утвердившего
			изменения
1.			
2.			

Футбол

	Футоол			
Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.) Практические занятия	Самостоятельная работа (час.)	
1 KV	рс (І,ІІ семе			
І семестр) (1,11 ccmc	(Cip)		
Раздел 1. Общая физическая				
подготовка				
Тема 1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты	26	10	16	
Раздел 2.Специальная физическая				
подготовка				
Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).	28	12	16	
Раздел 3. Техническая подготовка				
футболистов.				
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	24	10	14	
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	26	10	16	
Раздел 4. Тактическая подготовка				
футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	26	6	20	
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	26	14	12	
Контрольные занятия	8	8		
ИТОГО (1 курс):	164	70	94	
2 курс (III,IV семестр)				
Раздел 1. Общая физическая подготовка				
Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с	26	10	16	

предметами. Подвижные игры и эстафеты.)			
Раздел 2.Специальная физическая			
подготовка			
Тема 2. Развитие специальной			
быстроты, скоростно-силовых	28	10	18
качеств, специальной выносливости,	20	10	10
ловкости.			
Раздел 3. Техническая подготовка			
футболистов.			
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары			
по мячу головой. Остановка мяча.	24	10	14
Ведение мяча.			
Тема 4. Обманные движения	2.5	10	1.5
(финты). Отбор мяча. Вбрасывание	26	10	16
мяча из-за боковой линии.			
Раздел 4. Тактическая подготовка			
футболистов.			
Тема 5.			
Тактика нападения			
(Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом.	26	6	20
Групповые действия. Командные			
действия.)			
Тема 6. Тактика защиты			
(Индивидуальные действия.	_		
Групповые действия. Командные	26	4	22
действия.)			
Контрольные занятия	8	8	
ИТОГО (2 курс):	164	58	106
ИТОГО:	328	128	200

Ш. Образовательные технологии

Учебная программа –	Вид занятия	Образовательные технологии
наименование разделов и		
тем		
1 курс(I,II семестр)		
Раздел 1. Общая		
физическая подготовка		
Тема 1. Общая физическая		Технологии:
подготовка (развитие		- личностно-ориентированного
быстроты, силы, ловкости,		подхода,
выносливости, гибкости)	Практические	- дифференцированного
Общеразвивающие	*	физкультурного образования,
упражнения без предметов.	занятия	- здоровьесберегающие,
Упражнения с предметами.		- информационно-коммуникативные
Подвижные игры и		технологии,
эстафеты		- технология поддержки.
Раздел 2.Специальная		Общепедагогические методы:

Тема 2. Специальная физическая подготовка (развития быстроты, дамести, сисциальной выпосливости, ловкости). Раздел 3. Темическая подготовка (развития физических качеств: анятия выпосливости, ловкости). Раздел 3. Темическая подготовка футболистов. Тема 3. Удары по мячу потой. Удары по мячу потой. Удары по мячу полоб. Удары по мячу потой. Удары по мячи движения (фицты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой липии. Тема 4. Обмапиыс движения (фицты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой липии. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия свямча. Индивидуальные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Командные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия.) Практические запятия Тема 1. Базвитие быстротъв, силы, ловкости, выпосливости, гибкости) (общеразвививношие упражнения без предметов. Общеновале от предсражке. Общеновале от предержки. Общеновале от предержки от пр	физическая подготовка		- словесный;
физическая подготовка (развитие быстроты, скоростпо-еиловых скоростпо-еиловых качеств, специальной выпосливоети, ловкости). Раздел 3. Техническая подсотовка футболистов. Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячи практические занятия Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подсотовка футболистов. Тема 5. Тактическая подсотовка футболистов. Тема 6. Тактика защиты (Ипдивидуальные действия.) Групповые действия.) Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Практические занятия 1. разтические занятия Тема 6. Тактика защиты (Ипдивидуальные действия.) Практические занятия Практические занятия Тема 6. Тактика защиты (Ипдивидуальные действия.) Практические занятия Тема 6. Токтика защиты (Ипдивидуальные действия.) Практические занятия Тема 6. Токтика защиты (Ипдивидуальные действия.) Практические занятия Тема 6. Токтика защиты (Ипдивидуальные действия.) Практические занятия Темологии. - личностно-ориентированного подхода, - диференцированного подхода, - диференцированного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технология, общеледаего-ические методы: - стояесный;	1		·
развитие быстроты, специальной выпосливости, ловкости). Раздел 3. Техническая подготовой. Остановка мяча. Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой. Удары по мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Ворасывание мяча из-за боковой линии. Раздел 4. Обмашые движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовой линии. Раздел 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия свя мяча. Практические занятия действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семсетр) Раздел 1. Общая физические занятия 1 курс(практические занятия из практические занятия и технологии личностно-ориентированного подхода, - лиформациопно-коммуникативные тры и загора същений, - задоравесберетающие, - ниформациопно-коммуникативные технология, - технология поддержки. Общеледагогические методы: - словесный; - словесный;	1		
Скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости). Раздел 3. Техническая подголовка футболистов. Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой лиция. Тема 5. Тактика нападения (Иидивидуальные действия с мячом. Групповые действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая финты, ловкости, выпослывости, тибкости, обсторты, силы, ловкости, обсторты, силы, ловкости	-	Практинеские	<u> </u>
начеств, специальной выносливости, ловкости выносливости, ловкости выносливости, ловкости выносливости, ловкости выносливости, тибокот выносливости, тибокот выносливости, тибокот выпосливости, тибокот выпосливной выпосливн	1 ,	-	- I
Быносливости, ловкости Раздет 3 Техническая подостовка футбольствов Тема 3. Удары по мячу потой. Удары по мячу потой. Удары по мячу половой. Остановка мяча. Ведение мяча. Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча занятия из-за боковой линии. Раздет 4. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мача. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Групповые действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр)	_	занятия	
Практические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 1. Общая редиствия. Командшые действия. Групповые действия. Командшые действия. Командшые действия. Командшые действия. Командшые действия. Практические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физические занятия 1 Практические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 2. Следиальная практические занятия 1 Практические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 3. Техника защиты (практические занятия) 1 Практические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 3. Техника защиты (практические занятия) 1 Практические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 4. Общая физические занятия 1 Практические занятия 2 куре(III,IV семестр) Раздел 5. Технологии: — личностно-ориентированного подхода, — дифферепцироващого физкультурного образования, — запоровьееберегающие, — информационно-коммуникативные технология поддержки. Общепедаголические методы: — методы сторы геламентированного упражнения Практические занятия Технологии: — личностно-ориентированного подхода, — дифферепцироващого физкультурного образования, — запоровьееберегающие, — информационно-коммуникативные технология поддержки. Общепедаголические методы: — стовесный; — стовесный;	•		
тема 3. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из за воковой линии. В занятия в заняти	,		
Тема 3. Удары по мячу потой. Удары по мячу потой. Удары по мячу потой. Удары по мячу толовой. Остановка мяча. Ведение мяча. Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча занятия из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающе упражиения 6сз предметами. Подвижные игры и устафеты.) Практические занятия Тема 5. Тактика запиты (практические занятия) Практические занятия Тема 5. Практические занятия Тема 6. Тактика запиты (практические занятия) Практические занятия Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающе упражиения 6сз предметами. Практические запятия Практические запятия технологии, - здоровьесберегающие, - здоровьесберегающие, - зпиформационно-коммуникативные технологии, - технологии поддержки. Общередоголические методы: - словесный;			
потой. Удары по мячи. Ведение мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Практические движения (финты). Отбор занятия из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия самуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выпосливости, гибкости) (Общеразвивающие упражления без предметов. Упражления без предметов. Упражления с предметами. Подвижные игры и устафеты.) Раздел 2. Слециальная			
головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Тема 4. Обмашпыс движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Раздел 4. Тактика нападения (Индивидуальные действия самуча. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(Ш.IV семестр) Раздел 1. Общая филическая подготовка тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и устафеты.) Раздел 2. Специальная			упражнения
Ведение мяча. Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Трупповые действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовования, подверавивающие упражнения с предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного физкультурного образования, одоровьееберегающие, информационно-коммуникативные технологии, технологии, технологии, технологии, технология поддержки. Общенедаголические методы: - сповесный;	-	•	
Тема 4. Обманые движения (финты). Отбор занятия из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка правивающие упражиения без предметов. Практические занятия Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного подхода. - диференцированного физкультурного образования, одоровьееберегающие, информационно-коммуникативные технологии, технологии, технологии, технологии, технологии, технология поддержки. Общевагогические методы: Раздел 2. Специальная		занятия	
Движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Командные действия. Групповые действия.) Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная			
мяча. Вбрасывание мяча изанятия из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(ПІ,ІV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выпосливости, гибкости, общелеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и устафеты.) Раздел 2. Специальная Занятия Занятия Занятия Технологии: — личностно-ориентированного подхода, — диференцированного физкультурного образования, — здоровьесберегающие, — информационно-коммуникативные технологии, — технологии, — технологии, — технологии, — технологии, — технологии, — технология, — общеледагогические методы: — словесный;			
из-за боковой линии. Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Ипдивидуальные действия с мячом. Групповые действия.) Тема 6. Тактика защиты (Ипдивидуальные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Ипдивидуальные действия.) Практические занятия Тема 6. Тактика защиты (Ипдивидуальные действия.) Практические занятия Практические занятия Технологии: физическая подготовка Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выностивости, гибкости) (Общеразвивающие упражления 6 св предметов. Упражнения с предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и остафеты.) Раздел 2. Специальная		Практические	
Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия. Командные действия. Командные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, выносливости, гибкости (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная	_	занятия	
тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного физкультурного образования, зароровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;			
Тема 5. Тактика пападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия. С мячом. Групповые действия. Командные действия. Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Практические занятия Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного физкультурного образования, - диференцированного физкультурного образования, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии, - технологии, поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;	Раздел 4. Тактическая		
Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия Прак	подготовка футболистов.		
Занятия Зан	Тема 5.		
Синдивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Групповые действия. Групповые действия. Групповые действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Групповые действия. Практические запятия Практические запятия	Тактика нападения	Практические	
без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. командные действия. Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия.) Практические занятия Практические занятия - личностно-ориентированного подхода диференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Практические занятия - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии, - технологии, - технологии поддержки. Общеледагогические методы: - словесный;		•	
действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Групповые действия. Групповые действия. Групповые действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел І. Общая физическая подготовка Тема І. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафсты.) Раздел 2.Специальная			
Групповые действия. Командные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия.) Практические занятия Практические занятия Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - личностно-ориентированного подхода, - лифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберетающие, упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного физкультурного образования, - здоровьесберетающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;			
Командные действия.) Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.) Практические занятия Практические занятия Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - лифференцированного физкультурного образования, Общеразвивающие упражнения без предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;			
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия.) Практические занятия Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Практические занятия неформационно-коммуникативные технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;	1.0		
Синдивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Командные действия. Практические занятия			
Действия. Командные действия. Командные действия. Командные действия.) Практические занятия Практические занятия Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - личностно-ориентированного подхода, - диференцированного физкультурного образования, Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Практические занятия Практические занятия Практические занятия Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразования, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;	•		
Действия. Командные действия.) Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физиультурного образования, Общеразвивающие упражнения без предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;	`		
Действия.) Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Практические занятия Технологии: - личностно-ориентированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;	1.0		
Практические занятия 2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;			
2 курс(III,IV семестр) ———————————————————————————————————	Activities (
2 курс(III,IV семестр) ———————————————————————————————————		Практические	
2 курс(III,IV семестр) Раздел 1. Общая физическая подготовка Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;		•	
Раздел 1. Общая Технологии: физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) - занятия технологии, технология поддержки. Общепедагогические методы: словесный; - словесный;		запятия	
Раздел 1. Общая Технологии: физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) - занятия технологии, технология поддержки. Общепедагогические методы: словесный; - словесный;			
Раздел 1. Общая Технологии: физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) - занятия технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - словесный;			
Раздел 1. Общая Технологии: физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) - занятия технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - словесный;			
Раздел 1. Общая Технологии: физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) - занятия технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - словесный;			
Раздел 1. Общая Технологии: физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) - занятия технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный; - словесный;			
Раздел 1. Общая Технологии: физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного физкультурного образования, (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) - занятия технологии, технология поддержки. Общепедагогические методы: словесный; - словесный;	2 kync(III IV cavaczn)		
физическая подготовка - личностно-ориентированного Тема 1. Развитие подхода, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) - дифференцированного (Общеразвивающие упражнения без предметов. Практические занятия - здоровьесберегающие, Упражнения с предметами. - информационно-коммуникативные технологии, Подвижные игры и эстафеты.) - технология поддержки. Раздел 2. Специальная - словесный;			Техноломи
Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;	,		
быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметами. Подвижные игры и эстафеты.) — дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;			1
выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Раздел 2. Специальная физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;			I
(Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) Практические занятия - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;	=		
упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) — информационно-коммуникативные технологии, — технология поддержки. — Общепедагогические методы: — словесный;		П	
Упражнения с предметами. Подвижные игры и - технология поддержки. Эстафеты.) Раздел 2.Специальная технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный;		*	
Подвижные игры и эстафеты.) - технология поддержки. Раздел 2.Специальная - словесный;		занятия	
эстафеты.) Общепедагогические методы: Раздел 2.Специальная - словесный;			•
Раздел 2.Специальная - словесный;	_ · ·		
,	1 /		4
физическая подготовка - наглядный	· ·		,
	физическая подготовка		- наглядный

Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.	Практические занятия	Методы развития физических качеств: - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод
Раздел 3. Техническая		Специфические методы:
подготовка футболистов. Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	Практические занятия	- методы строго регламентированного упражнения
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Практические занятия	
Раздел 4. Тактическая	Практические	
подготовка футболистов. Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.	занятия Практические занятия	
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	Практические занятия	

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

Текущий контроль успеваемости:

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:

- ведение мяча;
- обводка стоек;
- жонглирование мячом;
- удары по воротам.

Промежуточная аттестация:

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	Типовые контрольные	Показатели	И	критерии

(компетенция, индикатор)	задания (2-3 примера)	оценивания компетенции,	
		шкала оценивания	
УК-7.1. Выбирает	Контрольные тесты:		
здоровьесберегающие	- прыжок в длину с	6 баллов - 235 см	
технологии для	места	4 балла – 220 см	
поддержания здорового		2 балла – 180 см	
образа жизни с учетом	- метание набивного		
физиологических	мяча (вес 1 кг), из-за	6 баллов - 13 м	
особенностей организма и	головы двумя руками:	4 балла — 11 м	
условий реализации	стоя	2 балла – 10 м	
профессиональной	- бег 5х30 м		
деятельности			
УК-7.2. Планирует свое		6 баллов - 24 сек.	
рабочее и свободное время		4 балла – 26 сек.	
для оптимального сочетания	- удар по воротам на	2 балла – 28 сек.	
физической и умственной	точность;		
нагрузки и обеспечения		10 баллов - 8 раз	
работоспособности		6 баллов - 7 раз	
	- жонглирование	3 балла – 6 раза	
	мячом;		
		10 баллов - 20 раз	
		6 баллов - 16 раз	
		3 балла <i>—</i> 12 раза	

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА-М, 2020. 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. ISBN 978-5-16-015719-1. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952 Режим доступа: по подписке.
- Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. 81 с.: ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-4499-1472-9. Текст: электронный.

б) Дополнительная литература

- Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебнометодическое пособие / Орехова И.Л. Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. 174 с. ISBN 978-5-906908-76-6. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. URL: http://www.iprbookshop.ru/83862.html . Режим доступа: для авторизир. пользователей
- Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. Ч. 2. 91 с.: ил., табл. Режим доступа: по подписке. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 . Библиогр. в кн. ISBN 978-5-8353-2449-1. 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). Текст: электронный.

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022.

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

- Google Chrome
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО
- OC Linux Ubuntu бесплатное ПО
- Jamovi

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1. 3EC «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
- 2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
- 3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/;
- 4. 9EC IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/;
- 5. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com;
- 6. 9EC BOOK.ru https://www.book.ru/
- 7. ЭБС ТвГУ http://megapro.tversu.ru/megapro/Web
- 8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)

https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?;

- 9. Репозитарий ТвГУ http://eprints.tversu.ru,
- 10. Wiley Online Library https://onlinelibrary.wiley.com/
- 11. БД Scopus https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic
- 12. БД Web of Science

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=

- 13. Архивы журналов издательства Sage Publication http://archive.neicon.ru/xmlui/
- 14. Архивы журналов издательства The Institute of Physics http://archive.neicon.ru/xmlui/,
- 15. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
- 16. ИПС «Законодательство России» http://pravo.gov.ru/ips/
- 17. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, MAPC http://arbicon.ru/; КОРБИС http://corbis.tverlib.ru/catalog/; ЭКБСОН http://www.vlibrary.ru

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http//bibl.tikva.ru

http://www.rusmedserver.ru/

https://www.gto.ru/

VI. 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 5х30 м (оцениваются скоростные возможности).
- 3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
- 4. Удар по мячу на дальность (Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.) (оценка скоростносиловых качеств).
- 5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль:

- 1. Удар по воротам на точность.
- 2. Жонглирование мячом (выполняются удары правой и левой ногой, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.)
- 3. Ведение мяча, обводка стоек.

Требования к рейтинг-контролю:

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с $\[II \]$ оложением о рейтинговой системе обучения в $\[Te\Gamma \]$

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности	Баллы		
Работа в семестре, в том числе:	60		
текущий контроль	40		
рейтинговый контроль	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.

VII. Материально-техническое обеспечение

VII. Материально-техническое обеспечени	ие		
Спортивный зал № 209	1.Стойки волейбольные универсальные с		
(170021, Тверская область, г. Тверь, ул. 2-	механическим натяжением		
я Грибоедова, д.24)	2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с		
	амортизатором		
	3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с		
	амортизатором		
	4. Щит баскетбольный монолитный		
	поликарбонат 180х105 игровой		
	5. Щит баскетбольный монолитный		
	поликарбонат 180х105 игровой		
	6 Ворота для мини-футбола, гандбола		
	(комплект		
	7. Клюшка хоккейная композитная		
	8. Коврик гимнастический		
	9. Гантель 1 кг		
	19. Гантель 2 кг		
	20. Палка гимнастическая		
	21. Скакалка		
	22. Коврик гимнастический		
	23. Скамья гимнастическая		
	24. Секундомер		

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел	Описание внесенных	Реквизиты документа,
	рабочей программы	изменений	утвердившего
	дисциплины		изменения