

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 17.06.2026 11:35:08  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 44.03.03 СДО  
2026.plx

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

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП

Гонина О.О.



15 мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

## Спортивные игры

Закреплена за кафедрой:	<b>Физического воспитания</b>
Направление подготовки:	<b>44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование</b>
Направленность (профиль):	<b>Специальная психология (Психологическое сопровождение образования детей с нарушениями в развитии)</b>
Квалификация:	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Семестр:	<b>1,2,3,4</b>

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.; канд. биол. наук, зав. кафедрой, Гужова Т.И.*

Тверь, 2026

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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

### Задачи :

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

образования.

Знания:

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

• социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:

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

Навыки:

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

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

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

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

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Физическая культура и спорт

Здоровьесберегающие технологии в специальном образовании

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	206

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

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

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

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

### 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

### 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

### 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.				
1.1	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	1	3	

1.2	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	1	4	
1.3	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	1	3	
1.4	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	1	4	
1.5	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	1	3	
1.6	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	1	4	
1.7	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	1	3	
1.8	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	1	4	
1.9	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	1	3	
1.10	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	1	4	
1.11	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	1	3	
1.12	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	1	4	
1.13	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	1	2	
1.14	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	1	3	
1.15	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	2	1	

1.16	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	2	4	
1.17	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	2	1	
1.18	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	2	7	
1.19	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	2	1	
1.20	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	6	
1.21	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	2	3	
1.22	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	3	
1.23	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	2	3	
1.24	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	2	3	
1.25	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	2	3	
1.26	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	2	3	
1.27	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	2	2	
1.28	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	2	3	
1.29	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	3	1	
1.30	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	3	3	
1.31	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	3	1	

1.32	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	3	5	
1.33	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	3	1	
1.34	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	3	4	
1.35	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	3	1	
1.36	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	3	6	
1.37	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	3	1	
1.38	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	3	4	
1.39	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	3	2	
1.40	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	3	10	
1.41	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	3	2	
1.42	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	3	4	
1.43	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	4	2	
1.44	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	4	2	
1.45	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	4	4	
1.46	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	4	2	
1.47	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	4	4	
1.48	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	4	4	
1.49	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	4	3	

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

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

2.27	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	3	4	
2.28	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	3	4	
2.29	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	3	3	
2.30	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	3	4	
2.31	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	4	3	
2.32	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	4	4	
2.33	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	4	3	
2.34	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	4	5	
2.35	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	4	3	
2.36	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	4	5	
2.37	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	4	3	
2.38	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	4	4	
2.39	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	4	3	
2.40	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	4	4	

## Образовательные технологии

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

### Список образовательных технологий

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

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

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

### 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)

Типовые контрольные задания

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

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

Требования к рейтинг - контролю:

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

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Вид отчетности Баллы

Работа в семестре, в том числе:

текущий контроль

рейтинговый контроль 60

40

20

Зачет 40

Итого: 100

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

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

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

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

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

1. Посещение учебных занятий.

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

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

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

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

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

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Алхасов, Пономарев, Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14409-3, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/544314">https://urait.ru/bcode/544314</a>
Л.1.2	Конеева, Овчинников, Кукаева, Румянцева, Писаренко, Ястребова, Романов, Кублицкий, Волков, Гладюк, Волков, Жук, Шишкова, Станчик, Спортивные игры: правила, тактика, техника, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18609-3, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/545155">https://urait.ru/bcode/545155</a>
Л.1.3	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П., Спортивные игры: теория избранного вида спорта, Санкт-Петербург: Лань, 2024, ISBN: 978-5-507-47329-8, URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/360464">https://e.lanbook.com/book/360464</a>

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Союз Чир Спорта и Черлидинга России [сайт]. — URL: <a href="https://cheerleading.su/">https://cheerleading.su/</a>
Э2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [сайт]. — URL: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

### Перечень программного обеспечения

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

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-222	жерди, кольца гимнастические, конь гимнастический, мостик гимнастический, стенки гимнастические, маты, стол теннисный, тренажеры силовые,
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

- 3 модуль: физическая подготовка
1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка

скоростно-силовых качеств).

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

4 модуль: техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху, стоя у стены.
2. Передача двумя руками снизу, стоя у стены.
3. Передача в парах