Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 31.03.2025 14:22:22
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждаю:

Руководитель ООП

_____ Б.Б.Педько

«28» _____ июня _____ 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

Закреплена за кафедрой:	**Физического воспитания**
Направление подготовки:	**03.03.03 Радиофизика**
Направленность (профиль):	**Физика и технология материалов и устройств радиоэлектроники**
Квалификация:	**Бакалавр**
Форма обучения:	**очная**
Семестр:	**1,2,3,4**

Программу составил(и):

старший преподаватель Хорошенкова В.В.

Тверь, 2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

Задачи:

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

 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, 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.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей.

Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

на является 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.

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

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

Освоение дисциплины необходимо для дальнейшей профессиональной деятельности обучающегося и улучшения его качества жизни.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	136
самостоятельная работа	192

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

УК-3.5: Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат

УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

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

УК-8.5: Оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занят.	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр / Курс	Часов	Источ-ники	Примечан-ие
	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	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4	
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	2		
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	4		
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	4		
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	4		
1.10	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	1	4		
1.11	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	1	4		
1.12	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	1	4		

1.13	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	1	4		
1.14	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	1	4		
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	2		
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	4		
1.18	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	2	2		
1.19	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	2	4		
1.20	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	4		
1.21	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	2	4		
1.22	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	4		
1.23	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	2	4		
1.24	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	2	4		

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

1.40	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	3	4		
1.41	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	3	2		
1.42	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	3	4		
1.43	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	4	2		
1.44	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	4	4		
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	6		
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	2		
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	2		
1.52	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	4	4		

1.53	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	4	2		
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	4		
2.3	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	1	2		
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	2		
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	2		
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	2		

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	4		
2.13	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	2	2		
2.14	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	4		
2.15	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	2	2		
2.16	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	4		
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	4		
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	4		
2.21	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	3	2		

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	2		
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	2		
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	2		
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	2		
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	4		
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	2		
2.34	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	4	4		
2.35	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	4	2		
2.36	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	4	4		
2.37	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	4	4		
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	2		
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

Контрольные тесты:

- прыжок в длину с места

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:
6 баллов - 180 см
4 балла – 170 см
2 балла – 160 см

- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:
6 баллов - 7 м
4 балла – 6 м
2 балла – 5 м

- передача двумя руками сверху, стоя у стены

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:
10 баллов - 25 раз
6 баллов - 20 раз
3 балла – 15 раза

- передача двумя руками снизу, стоя у стены

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:
10 баллов - 25 раз
6 баллов - 20 раз
3 балла – 15 раза

- передачи в парах:

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:
10 баллов - 2 мин.
6 баллов – 1,5 мин.
3 балла – 1 мин.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Изучение курса заканчивается зачетом.

На первый модуль отводится 40 баллов, которые распределяются следующим образом:

- текущий контроль – до 35 баллов;
- рубежный контроль – 5 баллов.

На второй модуль отводится 60 баллов, которые распределяются следующим образом:

- текущий контроль – до 55 баллов;
- рубежный контроль – 5 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, выставляется «зачет». Обучающийся, набравший до 39 баллов, сдает зачет.

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

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Шифр	Литература
Л1.1	Конеева, Овчинников, Кукаева, Румянцева, Писаренко, Ястребова, Романов, Кублицкий, Волков, Гладюк, Волков, Жук, Шишкова, Станчик, Спортивные игры: правила, тактика, техника, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18365-8, URL: https://urait.ru/bcode/534867
Л1.2	Железняк, Портнов, Савин, Лексаков, Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, Москва: Академия, 2012, ISBN: 978-5-7695-8775-7, URL: http://texts.lib.tversu.ru/texts/994172ogl.pdf
Л1.3	Митина Л. А., Губин А. А., Физическая подготовка волейболиста, Липецк: Липецкий ГПУ, 2023, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/355904
Л1.4	, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол, Сочи: СГУ, 2019, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/147806

9.3.1 Перечень программного обеспечения

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

9.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	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
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

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