

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 24.07.2026 12:06:23  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f045ce2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Толкаченко О.Ю.  
«16» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:  
Спортивные игры»**

Направление подготовки

**38.03.01 Экономика**

Направленность (профиль)

**«Учет, анализ и аудит»**

**«Финансы и инвестиции»**

**«Финансовые рынки и банки»**

Для студентов 1,2 курса  
очной, очно-заочной, заочной формы обучения

Составитель: Гужова Т.И.

Тверь, 2021

## **Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины.**

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.

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, чирлидинг, 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 140 часов;

**самостоятельная работа:** 188 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                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> Способен поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | <b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
|                                                                                                                                         | <b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной                                                                                       |

|  |                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | нагрузки и обеспечения работоспособности                                                                                                 |
|  | <b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует 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.**

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

**Баскетбол**

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем                                                                                                | Всего<br>(час.) | Контактная<br>работа (час.) | Самостоятельная<br>работа (час.) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                 | Практические<br>занятия     |                                  |
| 1 курс (I,II семестр)                                                                                                                             |                 |                             |                                  |
| Раздел 1.Техническая<br>подготовка баскетболистов.                                                                                                |                 |                             |                                  |
| Тема 1. Подготовительные и<br>подводящие упражнения,<br>техника перемещений, стойки.                                                              | 10              | 4                           | 6                                |
| Тема 2. Ловля мяча: двумя<br>руками, одной рукой. На уровне<br>груди, «высокого мяча», с<br>отскоком от пола, на месте, в<br>движении.            | 12              | 4                           | 8                                |
| Тема 3. Передачи мяча: на<br>месте, в движении, в прыжке,<br>средние, дальние. Передача<br>мяча от плеча, от груди, снизу,<br>с отскоком от пола. | 12              | 4                           | 8                                |
| Тема 4. Бросок мяча: с места, в<br>движении, в прыжке. Бросок<br>мяча одной рукой в прыжке, «с<br>крюком».                                        | 12              | 6                           | 6                                |

|                                                                                                                          |    |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|
| Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).                                   | 10 | 4 | 6 |
| Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).                                                    | 10 | 4 | 6 |
| Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.                                   | 10 | 4 | 6 |
| Тема 8. Игровые упражнения $1 \times 1$ , $2 \times 2$ , $3 \times 3$ с включением основных технических приёмов игры.    | 14 | 6 | 8 |
| Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.                                                                         |    |   |   |
| Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.                                  | 10 | 4 | 6 |
| Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». | 12 | 6 | 6 |

|                                                                                                                                                                                                            |     |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|
| Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.                                                                                                              | 12  | 6  | 6  |
| Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.                                                                                     | 12  | 4  | 8  |
| Тема 13. Групповые взаимодействия.<br>Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки». | 12  | 6  | 6  |
| Тема 14. Командные взаимодействия.<br>Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.                                                                                       | 12  | 6  | 6  |
| Контрольные занятия                                                                                                                                                                                        | 4   | 4  |    |
| ИТОГО:                                                                                                                                                                                                     | 164 | 72 | 92 |
| 2 курс (III, IV семестр)                                                                                                                                                                                   |     |    |    |
| Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.                                                                                                                                                           |     |    |    |

|                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|
| Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.                                                                                                                                                     | 10 | 2 | 8 |
| Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.                                                                                                         | 12 | 4 | 8 |
| Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи. | 12 | 4 | 8 |
| Тема 4. Штрафной бросок, трёхочковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.                                                                                                                                 | 12 | 4 | 8 |
| Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).                                                                                                                   | 10 | 4 | 6 |

|                                                                                                                                                                            |    |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|
| Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.                                    | 12 | 4 | 8 |
| Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).                          | 10 | 4 | 6 |
| Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.                                                                             | 14 | 6 | 8 |
| 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.<br>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 | 6 | 4 |
| Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. 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.<br>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  | 6   | 6   |
| Тема 14. Командные взаимодействия.<br>Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.                                                                            | 14  | 6   | 8   |
| Контрольные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6   | 6   |     |
| ИТОГО (2 курс):                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 164 | 68  | 96  |
| ИТОГО:                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 328 | 140 | 188 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем | Вид занятия | Образовательные<br>технологии |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 курс (I,II семестр)                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                              |
| Вводное занятия<br>Ознакомление с дисциплиной и правилами техники безопасности                                                        |                                                                                                                                                                            | Технология учебного диалога<br>Технология содержательного обобщения                                          |
| Раздел1. Техническая подготовка баскетболистов                                                                                        | Практические занятия (общая физическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка) | Технологии:<br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,    |
| Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                       | - здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные технологии,                                        |
| Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.            | Практические занятия                                                                                                                                                       | - технология поддержки.<br>Общепедагогические методы:                                                        |
| Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. | Практические занятия                                                                                                                                                       | - словесный<br>- наглядный<br>Методы развития физических качеств:<br>- Переменный метод<br>- Повторный метод |
| Тема 4. Бросок мяча: с                                                                                                                | Практические занятия                                                                                                                                                       | - Игровой метод                                                                                              |

|                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».                                            |                      | <p>Специфические методы:</p> <p>-метод строго регламентированного упражнения</p>                                                                       |
| Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).                                | Практические занятия |                                                                                                                                                        |
| Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка                                                                        | Практические занятия |                                                                                                                                                        |
| Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.                                | Практические занятия |                                                                                                                                                        |
| Тема 8. Игровые упражнения $1 \times 1$ , $2 \times 2$ , $3 \times 3$ с включением основных технических приёмов игры. | Практические занятия |                                                                                                                                                        |
| Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.                                                                      | Практические занятия | <p>Технологии:</p> <p>- личностно-ориентированного подхода,</p> <p>- дифференцированного физкультурного образования,</p> <p>- здоровьесберегающие,</p> |
| Тема 9. Тактика нападения.<br>Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.                            | Практические занятия |                                                                                                                                                        |
| Тема 10. Групповые взаимодействия.                                                                                    | Практические занятия |                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».                                                                                                                         |                      | - информационно-коммуникативные технологии,<br>- технология                                                        |
| Тема 11. Командные взаимодействия.<br>Позиционные нападения: система нападения без центрального                                                                                                               | Практические занятия | поддержки.<br>Общепедагогические методы:<br>- словесный<br>- наглядный                                             |
| Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча                                                                                         | Практические занятия | Методы развития физических качеств:<br>- Переменный метод<br>- Повторный метод<br>- Игровой метод<br>Специфические |
| Тема 13. Групповые взаимодействия.<br>Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка.<br>Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки». | Практические занятия | методы:<br>-метод строго регламентированного упражнения                                                            |
| Тема 14. Командные взаимодействия.<br>Рассредоточенная защита, система зонного                                                                                                                                | Практические занятия |                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| прессинга, система<br>личного прессинга.                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                |
| 2 курс (III,IV семестр)                                                                                                                                                                                                                                       |                      | Технологии:                                                                                                                                                                    |
| Раздел 1.Техническая<br>подготовка<br>баскетболистов                                                                                                                                                                                                          | Практические занятия | - личностно-ориентированного<br>подхода,                                                                                                                                       |
| Тема1. Подготовительные<br>и подводящие<br>упражнения, техника<br>перемещений, стойки.                                                                                                                                                                        | Практические занятия | - дифференцированного<br>физкультурного<br>образования,                                                                                                                        |
| Тема 2. Ловля мяча: двумя<br>руками, одной рукой. На<br>уровне груди, «высокого<br>мяча», с отскоком от пола,<br>на месте, в движении.                                                                                                                        | Практические занятия | - здоровьесберегающие,<br>- информационно-коммуникативные<br>технологии,                                                                                                       |
| Тема 3. Передачи мяча: на<br>месте, в движении, в<br>прыжке, средние, дальние.<br>Передача мяча от плеча, от<br>груди, снизу, с отскоком<br>от пола. По направлению<br>движения партнёра: при<br>встречном и<br>поступательном движении,<br>скрытые передачи. | Практические занятия | - технология<br>поддержки.<br>Общепедагогические<br>методы:<br>- словесный<br>- наглядный<br>Методы развития<br>физических качеств:<br>- Переменный метод<br>- Повторный метод |
| Тема 4. Штрафной бросок,<br>трёх очковый бросок,<br>бросок мяча перед щитом,<br>параллельно щиту, под<br>углом                                                                                                                                                | Практические занятия | - Игровой метод<br>Специфические<br>методы:<br>-метод строго<br>регламентированного                                                                                            |

|                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).                                  | Практические занятия | упражнения                                                                                                |
| Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.           | Практические занятия |                                                                                                           |
| Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон). | Практические занятия |                                                                                                           |
| Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением                                                                                       | Практические занятия |                                                                                                           |
| Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.                                                                                                  | Практические занятия | Технологии:<br>- личностно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования, |
| Тема 9. Тактика нападения.<br>Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа                                 | Практические занятия |                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины                                                                                                                                                                                                                     |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p>Общепедагогические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p>Методы развития физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p>Специфические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метод строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| <p>Тема 10. Групповые взаимодействия.</p> <p>Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».</p> <p>Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.</p> | Практические занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Тема 11. Командные взаимодействия.</p> <p>Позиционные нападения: система нападения без центрального.</p> <p>Стремительное нападение, система эшелонного прорыва</p>                                                                                                         | Практические занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Тема 14. Командные взаимодействия.</p> <p>Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.</p> <p>Концентрированная</p>                                                                                                                       | Практические занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                |         |  |  |
|----------------|---------|--|--|
| 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 результат (компетенция, индикатор) | Типовые контрольные задания (2-3 примера) | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> | <p>Контрольные тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места</li> <li>- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя</li> <li>- броски со штрафной дистанции;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>6 баллов - 180 см</li> <li>4 балла – 170 см</li> <li>2 балла – 160 см</li> <li>6 баллов - 7 м</li> <li>4 балла – 6 м</li> <li>2 балла – 5 м</li> <li>10 баллов - 6 раз</li> <li>6 баллов - 5 раз</li> <li>3 балла – 3 раза</li> </ul> |
| <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- атака кольца с двух шагов.</li> <li>- атака корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо</li> <li>5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо</li> <li>10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо</li> </ul>                                    |
| <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>                                                         |                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо</li> </ul>                                                                                                                                                                      |

Требования к зачету по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивные игры" для студентов 1-2 курсов

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 не менее 80% учебных занятий.
2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Исходя из требований техники безопасности для приведения организма в состояние готовности к сдаче зачетных нормативов, студенты, пропустившие более 20% учебных занятий без уважительной причины, должны посетить дополнительные занятия, организованные кафедрой физического воспитания.

Студенты, имеющие пропущенные без уважительной причины занятия, и не выполнившие данные требования к сдаче текущего зачета по дисциплине не допускаются.

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 свободные 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

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

- Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания; составители: Т. И. Гужова, И. А. Титкова. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 129 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671>
- 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.

- Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания; сост.: Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

## б) Дополнительная литература

- Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К<sup>о</sup>», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> : 16.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
- Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-методическое 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

|               |               |
|---------------|---------------|
| Google Chrome | бесплатное ПО |
|---------------|---------------|

|                                         |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Яндекс Браузер                          | бесплатное ПО                            |
| Kaspersky Endpoint Security 10          | акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022 |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | бесплатное ПО                            |
| ОС Linux Ubuntu                         | бесплатное ПО                            |

*Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с сотрудниками Областного центра новых информационных технологий (ОЦНИТ).*

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (*Доступ с компьютеров сети ТвГУ*)

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023г.
3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023г.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы): [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
7. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.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:

| 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 № 320<br>(170002, Тверская обл., г.Тверь,<br>Садовый переулок, д.35) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Щит баскетбольный игровой</li> <li>• Кольцо б/б</li> <li>• Мяч</li> <li>• Скамья гимнастическая</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| №<br>п.п. | Обновленный раздел<br>рабочей программы<br>практики | Описание<br>внесенных<br>изменений                                                     | Реквизиты<br>документа,<br>утвердившего<br>изменения                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Титульный лист и 4-13<br>разделы                    | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы,<br>договоры с<br>предприятиями и<br>др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №1 от<br>29.08.2023 г. |
| 2.        | Титульный лист и 4-13<br>разделы                    | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы,<br>договоры с<br>предприятиями и<br>др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №9 от<br>22.04.2024 г. |

## **БАДМИНТОН**

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем                                                                                                                                                 | Всего<br>(час.) | Контактная работа (час.) |              |                             |              | Контроль самостоятельной | Самостоятельная работа, в том |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    |                 | Лекции                   |              | Практиче<br>ские<br>занятия |              |                          |                               |
|                                                                                                                                                                                                    |                 | всего                    | практическая | всего                       | практическая |                          |                               |
| Вводное занятие<br><br>Ознакомление с дисциплиной и<br>правилами техники безопасности                                                                                                              | 2               |                          |              | 2                           |              |                          |                               |
| Раздел 1. Представление о<br>правильном хвате ракетки,<br>положении кисти<br><br>Темы: Универсальная, для удара<br>открытой и закрытой стороной<br>ракетки                                         | 20              |                          |              | 10                          |              |                          | 10                            |
| Раздел 2. Обучение игровым<br>стойкам<br><br>Темы: Стойки при подаче, при<br>приеме, игровые; правосторонние,<br>левосторонние; высокие, средние,<br>низкие; атакующие, защитные,<br>универсальные | 44              |                          |              | 22                          |              |                          | 22                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |  |  |    |  |  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|----|--|--|----|
| Раздел 3. Обучение подачам<br>Темы: Подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая                                                                                                                                         | 60 |  |  | 24 |  |  | 36 |
| Раздел 4. Ознакомление со способами перемещения по площадке<br>Темы: Перемещение по площадке вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег                                                                                       | 60 |  |  | 22 |  |  | 38 |
| Раздел 5. Обучение ударам<br>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 |  |  | 32 |  |  | 36 |
| Раздел 6. Обучение правилам игры<br>Темы: Правила перехода игроков, ведения счёта игры, местоположение на площадке при подаче                                                                                                                                                  | 40 |  |  | 24 |  |  | 16 |
| Контрольные занятия                                                                                                                                                                                                                                                            | 4  |  |  | 4  |  |  |    |

|                                                                                                |     |  |  |     |  |  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|-----|--|--|-----|
| Индивидуальная подготовка к участию в соревнованиях и непосредственное участие в соревнованиях | 30  |  |  |     |  |  | 30  |
| ИТОГО                                                                                          | 328 |  |  | 140 |  |  | 188 |

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

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем                                | Вид занятия                                                                                                                                    | Образовательные<br>технологии                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятия<br>Ознакомление с<br>дисциплиной и правилами<br>техники безопасности | Практическое занятие                                                                                                                           | Технология учебного<br>диалога<br>Технология<br>содержательного<br>обобщения |
| Практическая часть                                                                   | Практическое занятие<br>(общая физическая<br>подготовка – ОФП,<br>специальная<br>физическая<br>подготовка – СФП,<br>техническая<br>подготовка, | Технология учебного<br>диалога<br><br>Игровые технологии<br><br>Тренинг      |
| Раздел 1. Представление<br>о правильном хвате<br>ракетки, положении кисти            |                                                                                                                                                |                                                                              |
| Раздел 2. Обучение<br>игровым стойкам                                                |                                                                                                                                                |                                                                              |
| Раздел 3. Обучение<br>подачам                                                        |                                                                                                                                                |                                                                              |

|                                                             |                                                  |  |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| Раздел 4. Ознакомление со способами перемещения по площадке | тактическая подготовка, интегральная подготовка) |  |
| Раздел 5. Обучение ударам                                   |                                                  |  |
| Раздел 6. Обучение правилам игры                            |                                                  |  |

#### **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.

| № | Вид деятельности  | Уровень вида деятельности | Количество баллов |
|---|-------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 | Посещение занятий | 1 занятие (2 часа)        | 36                |

|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
|---|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2 | Сдача контрольных нормативов (тестирование) | <p>Сдача контрольных нормативов (тестирование):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 нормативов ОФП;</li> <li>- 2 норматива по виду спорта.</li> </ul> <p>Оценка не ниже «Уд» по всем тестам – 10 баллов</p> <p>Оценка не ниже «Хор» по всем тестам – 20 баллов</p> <p>Оценка не ниже «Отл» по всем тестам – 30 баллов</p>                                 | 30  |
| 3 | Самостоятельная работа                      | <p>Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывается наивысший результат;</li> <li>- результат учитывается единожды за семестр;</li> <li>- участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований;</li> <li>- сдача нормативов ВФСК «ГТО» подтверждается наличием удостоверения.</li> </ul> | 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  | Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки | Групповое или индивидуальное выполнение      |

| №<br>п/п | Наименование<br>оценочного<br>средства | Представление оценочного<br>средства<br>в РПД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Технология<br>использования<br>оценочного<br>средства |
|----------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|          | нормативов)                            | <p>общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технико-тактической подготовки (ТТП), психологической подготовки (ПП) и личностных качеств. Тестирование проводится в форме выполнения заданных упражнений. Упражнение каждым студентом должно выполняться самостоятельно без посторонней помощи.</p> <p>На тестирование отводится одно занятие в конце семестра.</p> <p>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).</p> <p>Выполнение спортивных</p> | тестирования                                          |

| №<br>п/п | Наименование<br>оценочного<br>средства | Представление оценочного<br>средства<br>в РПД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Технология<br>использования<br>оценочного<br>средства                                                 |
|----------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                        | 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).                                                                                                                                                               |                                                                                                       |
| 2        | Участие в спортивных соревнованиях     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Классификация соревнований: университетские, муниципальные, региональные, всероссийские, международные</li> <li>• Оценка производится в соответствии с достигнутыми результатами на соревнованиях</li> </ul> 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 |

| №<br>п/п | Наименование<br>оценочного<br>средства | Представление оценочного<br>средства<br>в РПД                                                                                                                                                                                                                             | Технология<br>использования<br>оценочного<br>средства                         |
|----------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | Сдача<br>нормативов<br>ВФСК «ГТО»      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценивается уровень знака ВФСК «ГТО»: золотой, серебряный, бронзовый</li> </ul> Баллы начисляются в зависимости от уровня знака, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4). | Результаты на сайте:<br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

1. Турманидзе В.Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24904.html>
2. 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 учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс]: методические указания для проведения учебных занятий/ — Электрон. текстовые данные.— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2009.— 25 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16027.html>

2) Программное обеспечение

|                                         |                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| Google Chrome                           | бесплатное ПО                               |
| Яндекс Браузер                          | бесплатное ПО                               |
| Kaspersky Endpoint Security 10          | акт на передачу прав ПК545 от<br>16.12.2022 |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | бесплатное ПО                               |
| ОС Linux Ubuntu                         | бесплатное ПО                               |

*Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с сотрудниками Областного центра новых информационных технологий (ОЦНИТ).*

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (*Доступ с компьютеров сети ТвГУ*)

8. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023г.

9. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023г.

10. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.

11. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.

12. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023г.

13. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы): [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;

14. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

## VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

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

Таблица 4. Баллы, начисляемые за самостоятельную работу

| № | Вид деятельности        | Уровень вида деятельности | Количество баллов |
|---|-------------------------|---------------------------|-------------------|
|   | Участие в соревнованиях | Участие в спортивных      | 3                 |

|   |                                                                                                                    |                                                          |    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|
| 1 | - учитывается наивысший результат<br>- результат учитывается единожды за семестр                                   | мероприятиях ТвГУ<br>(соревнованиях по видам спорта)     |    |
|   |                                                                                                                    | Соревнования ТвГУ<br>(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 |
| 2 | Сдача нормативов ВФСК «ГТО»<br>- подтверждением является наличие удостоверения<br>- результат учитывается единожды | Бронзовый                                                | 25 |
|   |                                                                                                                    | Серебряный                                               | 30 |
|   |                                                                                                                    | Золотой                                                  | 34 |

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

|                                                                                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Спортивный зал № 320<br>(170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35) | Ракетки<br>Воланы |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

|  |       |
|--|-------|
|  | Сетка |
|--|-------|

### VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №<br>п.п. | Обновленный раздел<br>рабочей программы<br>практики | Описание<br>внесенных<br>изменений                                                     | Реквизиты<br>документа,<br>утвердившего<br>изменения                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Титульный лист и 4-13<br>разделы                    | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы,<br>договоры с<br>предприятиями и<br>др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №1 от<br>29.08.2023 г. |
| 2.        | Титульный лист и 4-13<br>разделы                    | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы,<br>договоры с<br>предприятиями и<br>др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №9 от<br>22.04.2024 г. |

### ВОЛЕЙБОЛ

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем | Всего<br>(час.) | Контактная<br>работа (час.) | Самостоятельная<br>работа (час.) |
|----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------|
|                                                    |                 | Практические<br>занятия     |                                  |
| 1 курс (I,II семестр)                              |                 |                             |                                  |
| I семестр                                          |                 |                             |                                  |
| Раздел I.Техническая<br>подготовка волейболистов.  |                 |                             |                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|
| Тема 1. Техника стойки, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стойки, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. | 14 | 6 | 8 |
| Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.                                                                                                                                                              | 14 | 6 | 8 |
| Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).                                                                                                                                                                                                                     | 14 | 6 | 8 |
| Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.                                                                                                                                                                                                                                        | 14 | 6 | 8 |
| Тема 5. Техника верхней прямой подачи.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14 | 6 | 8 |
| Тема 6. Техника прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                | 14 | 6 | 8 |
| Тема 7. Техника одиночного блокирования.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 | 4 | 6 |

|                                                                                                                                                                                           |     |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|
| <i>Раздел 3.Тактическая подготовка волейболистов.</i>                                                                                                                                     |     |    |    |
| Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.                                                                                            | 14  | 6  | 8  |
| Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.                                                                                                                 | 14  | 6  | 8  |
| Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.                                                                                                                | 14  | 6  | 8  |
| Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 14  | 6  | 8  |
| Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.                                                                                                                 | 10  | 4  | 6  |
| Контрольные занятия                                                                                                                                                                       | 4   | 4  |    |
| ИТОГО (1 курс):                                                                                                                                                                           | 164 | 72 | 92 |
| 2 курс (III,IV семестр)                                                                                                                                                                   |     |    |    |
| <i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>                                                                                                                                     |     |    |    |

|                                                                                                                                                      |    |   |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|
| Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении<br>Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. | 10 | 4 | 6  |
| Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.                       | 14 | 4 | 10 |
| 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 | 6 | 8  |
| Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.                                                                                             | 14 | 6 | 8  |
| Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.                                                                                         | 14 | 6 | 8  |
| Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.                                                                                           | 12 | 4 | 8  |

|                                                                                                                                                                                           |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| <i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>                                                                                                                                     |     |     |     |
| Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.                                                                          | 14  | 6   | 8   |
| Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.                                                                                                                 | 14  | 6   | 8   |
| Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.                                                                                              | 14  | 6   | 8   |
| Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 14  | 6   | 8   |
| Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.                                                                                                                 | 14  | 6   | 8   |
| Контрольные занятия                                                                                                                                                                       | 4   | 4   |     |
| ИТОГО (2 курс):                                                                                                                                                                           | 164 | 68  | 96  |
| ИТОГО:                                                                                                                                                                                    | 328 | 140 | 188 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов<br>и тем)                                                                                                         | Вид занятия             | Образовательные технологии                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 курс(I,II семестр)                                                                                                                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                          |
| Раздел 1.Техническая<br>подготовка<br>волейболистов.                                                                                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тема 1. Техника стоек,<br>перемещений<br>волейболиста в<br>нападении (бег, ходьба,<br>прыжки: толчком двумя<br>с разбега, с места).                            | Практические<br>занятия | Технологии:<br>- личностно-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- игровые,<br>- информационно-<br>коммуникативные<br>технологии,<br>- технология поддержки. |
| Тема 2. Техника<br>передачи мяча двумя<br>руками сверху, вперед<br>(короткие, средние,<br>длинные) стоя на месте.<br>Техника нижних подач:<br>прямая, боковая. | Практические<br>занятия | Общепедагогические методы:<br>- словесный<br>- наглядный                                                                                                                                                                                 |
| Тема 3. Техника приема<br>снизу двумя руками,<br>одной рукой (на месте,<br>после перемещения).                                                                 | Практические<br>занятия | Методы развития физических<br>качеств:                                                                                                                                                                                                   |
| Тема 4. Техника приема<br>мяча сверху двумя<br>руками после<br>перемещения.                                                                                    | Практические<br>занятия | - Равномерный метод<br>- Повторный метод<br>- Игровой метод<br>Специфические методы:                                                                                                                                                     |

|                                                                                                |                      |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|
| Тема 5. Техника верхней прямой подачи.                                                         | Практические занятия | -методы строго регламентированного упражнения |
| Тема 6. Техника прямого нападающего удара.                                                     | Практические занятия |                                               |
| Тема 7. Техника одиночного блокирования.                                                       | Практические занятия |                                               |
| Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.                                                |                      |                                               |
| Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. | Практические занятия |                                               |
| Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.                     | Практические занятия |                                               |
| Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.                    | Практические занятия |                                               |

|                                                                                                                                                                                                                       |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>Тема 11.</p> <p>Индивидуальные тактические действия при приеме подач.</p> <p>Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов.</p> <p>Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.</p> | <p>Практические занятия</p> |
| <p>Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.</p>                                                                                                                                     | <p>Практические занятия</p> |

|                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 курс (III,IV семестр)                        |  | <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p>Общепедагогические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p>Методы развития физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p>Специфические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> </ul> |
| Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тема 1.</p> <p>Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении</p> <p>Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.</p> | <p>Практические занятия</p> | <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> </ul>                                  |
| <p>Тема 2.</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.</p>                           | <p>Практические занятия</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p>Общепедагогические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный</li> <li>- наглядный</li> </ul> <p>Методы развития физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> </ul> |
| <p>Тема 3.</p> <p>Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения)</p>                                                   | <p>Практические занятия</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторный метод</li> <li>- Игровой метод</li> </ul> <p>Специфические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы строго регламентированного упражнения</li> <li>-</li> </ul>                                                                            |
| <p>Тема 4.</p> <p>Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.</p>                                                                     | <p>Практические занятия</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                 |    |                         |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема<br>Совершенствование<br>техники верхней прямой<br>подачи.                                                                  | 5. | Практические<br>занятия |                                                                                                                                                     |
| Тема<br>Совершенствование<br>техники прямого<br>нападающего удара.                                                              | 6. | Практические<br>занятия |                                                                                                                                                     |
| Тема<br>Совершенствование<br>техники одиночного<br>блокирования.                                                                | 7. | Практические<br>занятия |                                                                                                                                                     |
| Раздел 2.Тактическая<br>подготовка<br>волейболистов.                                                                            |    |                         |                                                                                                                                                     |
| Тема<br>Совершенствование<br>тактики нападения:<br>индивидуальные<br>действия; групповые<br>взаимодействия.<br>Функции игроков. | 8. | Практические<br>занятия | Технологии:<br>- лично-ориентированного<br>подхода,<br>- дифференцированного<br>физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- игровые, |
| Тема<br>Индивидуальные<br>тактические действия<br>при выполнении вторых<br>передач.                                             | 9. | Практические<br>занятия | - информационно-<br>коммуникативные<br>технологии,<br>- технология поддержки.<br>Общепедагогические методы:                                         |

|                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 10.<br>Совершенствование<br>тактики защиты:<br>индивидуальные<br>действия; групповые<br>взаимодействия.                                                                                                            | Практические<br>занятия | - словесный<br>- наглядный<br>Методы развития физических<br>качеств:<br>- Равномерный метод<br>- Повторный метод |
| Тема 11.<br>Индивидуальные<br>тактические действия<br>при приеме подач.<br>Индивидуальные<br>тактические действия<br>при приеме<br>нападающих ударов.<br>Индивидуальные<br>тактические действия<br>блокирующего игрока. | Практические<br>занятия | - Игровой метод<br>Специфические методы:<br>-методы строго<br>регламентированного упражнения                     |
| Тема 12. Групповые<br>действия игроков в<br>защите внутри линии и<br>между линиями.                                                                                                                                     | Практические<br>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 результат (компетенция, индикатор)                                                                                                                            | Типовые контрольные задания (2-3 примера)                                                                                  | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Контрольные тесты:<br>- прыжок в длину с места<br><br>- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя | 6 баллов - 180 см<br>4 балла – 170 см<br>2 балла – 160 см<br><br>6 баллов - 7 м<br>4 балла – 6 м<br>2 балла – 5 м |
| УК-7.2. Планирует                                                                                                                                                                         | - передача двумя                                                                                                           | 10 баллов - 25 раз                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | руками сверху, стоя у стены;                | 6 баллов - 20 раз<br>3 балла – 15 раза                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | - передача двумя руками снизу, стоя у стены | 10 баллов - 25 раз<br>6 баллов - 20 раз<br>3 балла – 15 раза<br>10 баллов - 2 мин.<br>6 баллов – 1,5 мин. |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | - передачи в парах:                         | 3 балла – 1 мин.                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                           |

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

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

- Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания; составители: Т. И. Гужова, И. А. Титкова. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 129 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671>
- 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.
- Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

#### **б) Дополнительная литература**

- Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.] ; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> : 16.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
- Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое 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

|                                         |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Google Chrome                           | бесплатное ПО                            |
| Яндекс Браузер                          | бесплатное ПО                            |
| Kaspersky Endpoint Security 10          | акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022 |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | бесплатное ПО                            |
| ОС Linux Ubuntu                         | бесплатное ПО                            |

*Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с сотрудниками Областного центра новых информационных технологий (ОЦНИТ).*

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (*Доступ с компьютеров сети ТвГУ*)

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023г.

2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023г.

3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.

4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023г.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы): [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
7. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.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 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: | 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 № 320<br>(170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35) | Мяч в/б<br>Сетка в/б<br>тренировочная |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| № п.п. | Обновленный раздел рабочей программы практики | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|--------|-----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.     | Титульный лист и 4-13                         | Даты утверждения,            | Протокол заседания                          |

|    |                                  |                                                                         |                                                                                    |
|----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    | разделы                          | обновление литературы, договоры с предприятиями и др.                   | кафедры экономики предприятия и менеджмента №1 от 29.08.2023 г.                    |
| 2. | Титульный лист и 4-13<br>разделы | Даты утверждения, обновление литературы, договоры с предприятиями и др. | Протокол заседания кафедры экономики предприятия и менеджмента №9 от 22.04.2024 г. |

### ЧИРЛИДИНГ

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем                                       | Всего<br>(час.) | Контактная работа (час.) |              |                      |              | Контроль | Самостоятельная работа, |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------|----------------------|--------------|----------|-------------------------|
|                                                                                          |                 | Лекции                   |              | Практические занятия |              |          |                         |
|                                                                                          |                 | всего                    | практическая | всего                | практическая |          |                         |
| Вводное занятие<br><br>Ознакомление с дисциплиной<br>и правилами техники<br>безопасности | 2               |                          |              | 2                    |              |          |                         |

|                                                                                                                                                                                                                         |     |  |  |    |  |  |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|----|--|--|----|
| Раздел 1. Общая физическая подготовка<br>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                          | 64  |  |  | 40 |  |  | 24 |
| Раздел 2. Специальная подготовка<br>2.1 Силовые упражнения 2.2 Скоростно-силовые упражнения 2.3 Координационные упражнения 2.4 Танцевальные упражнения 2.5 Кричалки 2.6 Хореография 2.7 Акробатика 2.8 Пирамиды, станты | 140 |  |  | 60 |  |  | 80 |
| Раздел 3. Техническая подготовка<br>3.1 Кодекс чирлидера 3.2 Базовые движения чирлидинга 3.3 Базовые движения чир-дэнс 3.4 Базовые движения хореографии                                                                 | 60  |  |  | 20 |  |  | 40 |
| Раздел 4. Диагностика<br>4.1 Тестирование                                                                                                                                                                               | 18  |  |  | 6  |  |  | 12 |

|                                                                                                |            |  |  |            |  |  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|------------|--|--|------------|
| Раздел 5. Итоговое занятие<br>5.1 Отчетное выступление                                         | 20         |  |  | 8          |  |  | 12         |
| Контрольные занятия                                                                            | 4          |  |  | 4          |  |  |            |
| Индивидуальная подготовка к участию в соревнованиях и непосредственное участие в соревнованиях | 20         |  |  |            |  |  | 20         |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                   | <b>328</b> |  |  | <b>140</b> |  |  | <b>188</b> |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов и<br>тем                                | Вид занятия                                                                                                                        | Образовательные<br>технологии                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятия<br>Ознакомление с<br>дисциплиной и правилами<br>техники безопасности | Практическое<br>занятие                                                                                                            | Технология учебного<br>диалога<br>Технология<br>содержательного<br>обобщения |
| Практическая часть                                                                   | Практическое<br>занятие<br>(общая физическая<br>подготовка – ОФП,<br>специальная<br>физическая<br>подготовка – СФП,<br>техническая | Технология учебного<br>диалога                                               |
| Раздел 1. Общая физическая<br>подготовка                                             |                                                                                                                                    | Игровые технологии                                                           |
| Раздел 2. Специальная<br>подготовка                                                  |                                                                                                                                    |                                                                              |
| Раздел 3. Техническая<br>подготовка                                                  |                                                                                                                                    | Тренинг                                                                      |
| Раздел 4. Диагностика                                                                |                                                                                                                                    |                                                                              |

|                            |                                                                          |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| Раздел 5. Итоговое занятие | подготовка,<br>тактическая<br>подготовка,<br>интегральная<br>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.

| № | 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) | <p>Сдача контрольных нормативов (тестирование):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 нормативов ОФП;</li> <li>- 2 норматива по виду спорта.</li> </ul> <p>Оценка не ниже «Уд» по всем тестам – 10 баллов</p> <p>Оценка не ниже «Хор» по всем тестам – 20 баллов</p> <p>Оценка не ниже «Отл» по всем тестам – 30 баллов</p>                                 | 30  |
| 3 | Самостоятельная работа                      | <p>Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывается наивысший результат;</li> <li>- результат учитывается единожды за семестр;</li> <li>- участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований;</li> <li>- сдача нормативов ВФСК «ГТО» подтверждается наличием удостоверения.</li> </ul> | 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  | Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки | Групповое или индивидуальное выполнение      |

|  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  | нормативов) | <p>общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технико-тактической подготовки (ТТП), психологической подготовки (ПП) и личностных качеств. Тестирование проводится в форме выполнения заданных упражнений. Упражнение каждым студентом должно выполняться самостоятельно без посторонней помощи.</p> <p>На тестирование отводится одно занятие в конце семестра.</p> <p>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).</p> <p>Выполнение спортивных упражнений по виду спорта проводится для определения уровня подготовленности студента по выбранному виду</p> | тестирования |
|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|

|   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
|---|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                    | спорта. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 3).                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |
| 2 | Участие в спортивных соревнованиях | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Классификация соревнований: университетские, муниципальные, региональные, всероссийские, международные</li> <li>• Оценка производится в соответствии с достигнутыми результатами на соревнованиях</li> </ul> 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»        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценивается уровень знака ВФСК «ГТО»: золотой, серебряный, бронзовый</li> </ul> Баллы начисляются в зависимости от уровня знака, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).                                                                                                                                    | Результаты на сайте:<br><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                         |

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Вороненкова, Э. Ю. Основы подготовки чирлидеров. Э. Ю. Вороненкова, Т. В. Саушкина. - Москва: Спорт, 2020. - 72 с. - ISBN 978-5-907225-50-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153737>

б) Дополнительная литература

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта чир спорт [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. №671/ — Электрон. текстовые данные.— <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz671-ot20082019.pdf>
3. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001

2) Программное обеспечение

|                                         |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Google Chrome                           | бесплатное ПО                            |
| Яндекс Браузер                          | бесплатное ПО                            |
| Kaspersky Endpoint Security 10          | акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022 |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | бесплатное ПО                            |
| ОС Linux Ubuntu                         | бесплатное ПО                            |

*Перечень программного обеспечения в обязательном порядке согласовывается с сотрудниками Областного центра новых информационных технологий (ОЦНИТ).*

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (*Доступ с компьютеров сети ТвГУ*)

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023г.
3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/> Договор № 3-е/23К от 02.08.2023г.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы): [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
7. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

| Тесты                                                                     | Критерии                 | Отл | Хор | 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 | Хор  | 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 | Хор | Уд |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|-----|----|
| Выполнение акробатических элементов (колесо, рондат, кувьрки)                   | Выполнение элементов без ошибок, процентов | 80  | 70  | 60 |
| Выполнение чир и лип прыжков:<br>Чир (той-тач, пайк),<br>Лип (широкий, калипсо) | Выполнение элементов без ошибок, процентов | 80  | 70  | 60 |

Таблица 4. Баллы, начисляемые за самостоятельную работу

| № | Вид деятельности                                          | Уровень вида деятельности                                              | Количество баллов |
|---|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Участие в соревнованиях - учитывается наивысший результат | Участие в спортивных мероприятиях ТвГУ (соревнованиях по видам спорта) | 3                 |

|   |                                                                                                                                     |                                                                |    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|
|   | - результат учитывается<br>единожды за семестр                                                                                      | Соревнования ТвГУ<br>(1-3 места)                               | 5  |
|   |                                                                                                                                     | Муниципальные и региональные<br>соревнования (участие)         | 10 |
|   |                                                                                                                                     | Муниципальные и региональные<br>соревнования (1-4 места)       | 25 |
|   |                                                                                                                                     | Межрегиональные<br>и всероссийские соревнования<br>(участие)   | 20 |
|   |                                                                                                                                     | Межрегиональные<br>и всероссийские соревнования (1-4<br>места) | 30 |
|   |                                                                                                                                     | Международные соревнования<br>(участие)                        | 30 |
|   |                                                                                                                                     | Международные соревнования<br>(1-3 места)                      | 34 |
| 2 | Сдача нормативов ВФСК<br>«ГТО»<br><br>- подтверждением является<br>наличие удостоверения<br><br>- результат учитывается<br>единожды | Бронзовый                                                      | 25 |
|   |                                                                                                                                     | Серебряный                                                     | 30 |
|   |                                                                                                                                     | Золотой                                                        | 34 |

## VII. Материально-техническое обеспечение

|                                                                                                        |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Спортивный зал, оборудованный зеркалами<br>(170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый<br>переулок, д.35) | Музыкальный центр<br>Гимнастические<br>коврики<br>Гимнастические маты |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

## VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №<br>п.п. | Обновленный раздел<br>рабочей программы<br>практики | Описание<br>внесенных<br>изменений                                                     | Реквизиты<br>документа,<br>утвердившего<br>изменения                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Титульный лист и 4-13<br>разделы                    | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы,<br>договоры с<br>предприятиями и<br>др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №1 от<br>29.08.2023 г. |
| 2.        | Титульный лист и 4-13<br>разделы                    | Даты утверждения,<br>обновление<br>литературы,<br>договоры с<br>предприятиями и<br>др. | Протокол заседания<br>кафедры экономики<br>предприятия и<br>менеджмента №9 от<br>22.04.2024 г. |

## ФУТБОЛ

| Учебная программа –<br>наименование разделов и тем | Всего<br>(час.) | Контактная<br>работа (час.) | Самостоятельная<br>работа (час.) |
|----------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------|
|                                                    |                 | Практические<br>занятия     |                                  |
| 1 курс (I,II семестр)                              |                 |                             |                                  |
| I семестр                                          |                 |                             |                                  |
| Раздел 1. Общая физическая<br>подготовка           |                 |                             |                                  |
| Тема 1. Общая физическая<br>подготовка (развитие   | 26              | 10                          | 16                               |

|                                                                                                                                                                                  |    |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| <p>быстроты,<br/>силы, ловкости, выносливости,<br/>гибкости)</p> <p>Общеразвивающие<br/>упражнения без предметов.<br/>Упражнения с предметами.<br/>Подвижные игры и эстафеты</p> |    |    |    |
| <i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>                                                                                                                               |    |    |    |
| <p>Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).</p>                                             | 28 | 12 | 16 |
| <i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>                                                                                                                             |    |    |    |
| <p>Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.</p>                                                                                         | 24 | 10 | 14 |
| <p>Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p>                                                                                      | 26 | 12 | 14 |
| <i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>                                                                                                                             |    |    |    |
| <p>Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия</p>                                                                                                                        | 26 | 10 | 16 |

|                                                                                                                                                                       |     |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|
| без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)                                                                                   |     |    |    |
| Тема 6. Тактика защиты<br>(Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)                                                                          | 26  | 10 | 16 |
| Контрольные занятия                                                                                                                                                   | 8   | 8  |    |
| ИТОГО (1 курс):                                                                                                                                                       | 164 | 72 | 92 |
| 2 курс (III,IV семестр)                                                                                                                                               |     |    |    |
| <i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>                                                                                                                          |     |    |    |
| Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)<br>(Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.) | 26  | 10 | 16 |
| <i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>                                                                                                                    |     |    |    |
| Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.                                                                 | 28  | 10 | 18 |
| <i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>                                                                                                                  |     |    |    |
| Тема 3. Удары по мячу ногой.                                                                                                                                          | 24  | 10 | 14 |

|                                                                                                                                              |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Удары по мячу головой.<br>Остановка мяча. Ведение мяча.                                                                                      |     |     |     |
| Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.                                                         | 26  | 10  | 16  |
| <i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>                                                                                         |     |     |     |
| Тема 5.<br>Тактика нападения<br>(Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.) | 26  | 10  | 16  |
| Тема 6. Тактика защиты<br>(Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)                                                 | 26  | 10  | 16  |
| Контрольные занятия                                                                                                                          | 8   | 8   |     |
| ИТОГО (2 курс):                                                                                                                              | 164 | 68  | 96  |
| ИТОГО :                                                                                                                                      | 328 | 124 | 204 |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа –<br>наименование разделов<br>и тем | Вид занятия | Образовательные технологии |
|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| 1 курс(I,II семестр)                                  |             |                            |

|                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тема 1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)<br>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты | Практические занятия | <p><i>Технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul> <p><i>Общепедагогические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный</li> </ul> |
| <i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>                                                                                                                                              |                      | <i>Методы развития физических качеств:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).                                                                   | Практические занятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный метод</li> <li>- Переменный метод</li> <li>- Повторный метод</li> <li>- Круговой метод</li> </ul> <p>Специфические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы строго регламентированного упражнения</li> </ul>                                                                                                                                            |
| <i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.                                                                                                               | Практические занятия |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                            |                      |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 4. Обманные движения (финты).<br>Отбор мяча.<br>Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | Практические занятия |                                                                                                                                          |
| <i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>                                       |                      |                                                                                                                                          |
| Тема 5.<br>Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные             | Практические занятия |                                                                                                                                          |
| действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)                                 |                      |                                                                                                                                          |
| Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)  | Практические занятия |                                                                                                                                          |
| 2 курс(III,IV семестр)                                                                     |                      |                                                                                                                                          |
| <i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>                                               |                      | <i>Технологии:</i>                                                                                                                       |
| Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)                         | Практические занятия | - личноcтно-ориентированного подхода,<br>- дифференцированного физкультурного образования,<br>- здоровьесберегающие,<br>- информационно- |

|                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.)       |                      | коммуникативные технологии,<br>- технология поддержки.<br><i>Общепедагогические методы:</i><br>- словесный;<br>- наглядный<br><i>Методы развития физических качеств:</i> |
| <i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>                                                    |                      | - Равномерный метод                                                                                                                                                      |
| Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости. | Практические занятия | - Переменный метод<br>- Повторный метод<br>- Круговой метод<br>Специфические методы:<br>- методы строго регламентированного упражнения                                   |
| <i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>                                                  |                      |                                                                                                                                                                          |
| Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.                     | Практические занятия |                                                                                                                                                                          |
| Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.                  | Практические занятия |                                                                                                                                                                          |
| <i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>                                                  | Практические занятия |                                                                                                                                                                          |

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

|  |                        |                                                              |
|--|------------------------|--------------------------------------------------------------|
|  | - жонглирование мячом; | 10 баллов - 20 раз<br>6 баллов - 16 раз<br>3 балла – 12 раза |
|--|------------------------|--------------------------------------------------------------|

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

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания; составители: Т. И. Гужова, И. А. Титкова. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 129 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671>
2. 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.
3. 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.

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания; сост.: Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь: Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

#### **б) Дополнительная литература**

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / Э. А. Арустамов, А. Е. Волощенко, Н. В. Косолапова [и др.]; под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 22-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К<sup>о</sup>», 2020. — 446 с. - ISBN 978-5-394-03703-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091487> : 16.11.2020). — Режим доступа: по подписке.
2. Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-методическое 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
3. 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**

2-ая Грибоедова, д.22, корпус 7, аудитории 105, 106

| Список ПО:                                    | Условия предоставления                           |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian           | бесплатно                                        |
| Google Chrome                                 | бесплатно                                        |
| Audit XP                                      | Акт предоставления прав № Tr063036 от 11.11.2014 |
| Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows    | Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022         |
| Project Expert 7 Tutorial                     | Договор №40 от 11.09.2012.                       |
| Audit Expert 7 Tutorial                       | Договор №40 от 11.09.2012.                       |
| Prime Expert 7 Tutorial                       | Договор №40 от 11.09.2012.                       |
| CorelDRAW Graphics Suite X4 Education License | Акт приема- передачи № Tr034515 от 15.12.2009    |
| AnyLogic PLE                                  | бесплатно                                        |
| iTALC                                         | бесплатно                                        |

2-ая Грибоедова, д.22, корпус 7, аудитория 107

| Список ПО:                                                                      | Условия предоставления                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian                                             | бесплатно                                   |
| Google Chrome                                                                   | бесплатно                                   |
| 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях. | Акт приема-передачи №Tr034562 от 15.12.2009 |
| Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows                                      | Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022    |
|                                                                                 |                                             |
| СПС ГАРАНТ аэро                                                                 | договор №5/2018 от 31.01.2018               |

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

| Список ПО:                              | Условия предоставления                   |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| Google Chrome                           | бесплатное ПО                            |
| Яндекс Браузер                          | бесплатное ПО                            |
| Kaspersky Endpoint Security 10          | акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022 |
| Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | бесплатное ПО                            |
| ОС Linux Ubuntu                         | бесплатное ПО                            |

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/> Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.
2. ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/> Договор № 1106 эбс от 02.08.2023 г.
3. ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru> Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
4. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/> Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp).
6. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>
7. Wiley Online Library <https://onlinelibrary.wiley.com>.
8. Журналы American Institute of Physics (AIP) <http://aip.scitation.org/>.
9. Журналы American Chemical Society (ACS) <https://www.acs.org/content/acs/en.html>.
10. Журналы American Physical Society (APS) <https://journals.aps.org/about>.
11. Журналы издательства Taylor&Francis <http://tandfonline.com/>.
12. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
13. БД Web of Science [http://apps.webofknowledge.com/WOS\\_GeneralSearch\\_input.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F5lxbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved).

14. Ресурсы издательства Springer Nature <http://link.springer.com/>.
  15. Архивы журналов издательства Oxford University Press  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
  16. Архивы журналов издательства Sage Publication  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
  17. Архивы журналов издательства The Institute of Physics  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
  18. Архивы журналов издательства Nature <http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
  19. Архивы журналов издательства Annual Reviews  
<http://archive.neicon.ru/xmlui/>.
  20. Polpred.com Обзор СМИ <http://www.polpred.com/>
  21. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
  22. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС  
<http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>, АС РСК по  
НТЛ  
ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>.
- 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети  
«Интернет», необходимых для освоения дисциплины:
1. <http://rusmedserver.ru/>
  2. <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 скоростно-силовых 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 *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: | 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

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Спортивный зал № 224<br/>(170021, Тверская обл., г. Тверь, 2-я Грибоедова, д.22 а)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сетка в/б официальная Rezac</li> <li>2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)</li> <li>3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)</li> <li>4. Карманы для антенн (2 ед.)</li> <li>5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)</li> <li>6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)</li> <li>7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)</li> <li>8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)</li> <li>9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)</li> <li>10.Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.)</li> <li>11.Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)</li> <li>12.Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)</li> <li>13.Трос для в/б сетки</li> <li>14.Утяжелители 1 кг (3 ед.)</li> <li>15.Утяжелители 2 кг (3ед.)</li> <li>16.Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)</li> <li>17.Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)</li> <li>18.Медицинбол 2 кг (15 ед.)</li> <li>19.20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)</li> </ol> |
| <p>(170021, г.Тверь, Спортивный зал № 216<br/>Тверская обл., ул.</p>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>20.Скамья гимнастическая 8 шт</li> <li>21.Утяжелители 0,5 кг</li> <li>22.Утяжелители 0,7 кг</li> <li>23.Медицинбол 1 кг</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прошина, д. 3) | 24.Коврик гимнастический<br>25.Гантель 1 кг<br>26.Гантель 2 кг<br>27.Гиря 24 кг<br>28.Зеркала<br>29.Блин 5 кг<br>30.Палка гимнастическая<br>31.Скакалка<br>32.Фитболы<br>33.Эспандер лыжника<br>34.Секундомер |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| п.п. | Обновленный<br>раздел<br>рабочей<br>программы дисциплины       | Описание<br>внесенных изменений                                                                                                                                                                        | Реквизиты<br>документа,<br>утвердившего<br>изменения                                               |
|------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | Актуализирован:<br>а) перечень основной и дополнительной литературы;<br>б) список лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения;<br>в) перечень современные профессиональных баз | Выписка из протокола заседания ученого совета Института экономики и управления №8 от 20.03.2024 г. |

|  |  |                                                                                                                                         |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>данных и</p> <p>информационных справочных систем;</p> <p>г) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|