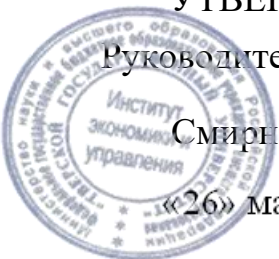


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 22.07.2025 11:12:55  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec2ad1bf35f08

УП: 38.03.05 Бизнес-  
информатика  
2025.plx

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

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП  
Смирнова О.В.  
«26» марта 2025 г.



Рабочая программа дисциплины

## Спортивные игры

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| Закреплена за<br>кафедрой:   | <b>Физического воспитания</b>      |
| Направление<br>подготовки:   | <b>38.03.05 Бизнес-информатика</b> |
| Направленность<br>(профиль): | <b>Бизнес-аналитика</b>            |
| Квалификация:                | <b>Бакалавр</b>                    |
| Форма обучения:              | <b>очная</b>                       |
| Семестр:                     | <b>1,2,3,4</b>                     |

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Макарова Ирина Борисовна*

Тверь, 2025

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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

### Задачи :

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

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

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Технологическая (проектно-технологическая) практика

Аналитическая практика

Преддипломная практика

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Общая трудоемкость      | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 328   |
| <b>в том числе:</b>     |       |
| самостоятельная работа  | 192   |

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

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

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

#### 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Виды контроля в семестрах: |      |
| зачеты                     | 2, 4 |

#### 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

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

| №   | Наименование разделов и тем                                                                                                           | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|------------|
|     | Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.<br>1 курс                                                                            |             |      |       |            |
| 1.1 | Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.                                                        | Пр          | 1    | 4     |            |
| 1.2 | Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.                                                        | Ср          | 1    | 4     |            |
| 1.3 | Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.            | Пр          | 1    | 4     |            |
| 1.4 | Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.            | Ср          | 1    | 4     |            |
| 1.5 | Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. | Пр          | 1    | 4     |            |
| 1.6 | Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. | Ср          | 1    | 6     |            |
| 1.7 | Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».                                     | Пр          | 1    | 4     |            |

|      |                                                                                                                          |    |   |   |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 1.8  | Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».                        | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.9  | Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).                                   | Пр | 1 | 4 |  |
| 1.10 | Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).                                   | Ср | 1 | 8 |  |
| 1.11 | Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).                                                    | Пр | 1 | 4 |  |
| 1.12 | Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).                                                    | Ср | 1 | 6 |  |
| 1.13 | Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.                                   | Пр | 1 | 4 |  |
| 1.14 | Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.                                   | Ср | 1 | 8 |  |
| 1.15 | Тема 8. Игровые упражнения $1 \times 1$ , $2 \times 2$ , $3 \times 3$ с включением основных технических приёмов игры.    | Пр | 1 | 6 |  |
| 1.16 | Тема 8. Игровые упражнения $1 \times 1$ , $2 \times 2$ , $3 \times 3$ с включением основных технических приёмов игры.    | Ср | 1 | 6 |  |
|      | Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов. 1 курс                                                                  |    |   |   |  |
| 2.1  | Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.                                  | Пр | 2 | 6 |  |
| 2.2  | Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.                                  | Ср | 2 | 8 |  |
| 2.3  | Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». | Пр | 2 | 6 |  |
| 2.4  | Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». | Ср | 2 | 8 |  |
| 2.5  | Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.                            | Пр | 2 | 6 |  |
| 2.6  | Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.                            | Ср | 2 | 8 |  |
| 2.7  | Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.   | Пр | 2 | 6 |  |
| 2.8  | Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.   | Ср | 2 | 8 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |   |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 2.9  | Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».                            | Пр | 2 | 6 |  |
| 2.10 | Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».                            | Ср | 2 | 8 |  |
| 2.11 | Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.                                                                                                                  | Пр | 2 | 6 |  |
| 2.12 | Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.                                                                                                                  | Ср | 2 | 6 |  |
|      | Раздел 3. Техническая подготовка баскетболистов.<br>2 курс                                                                                                                                                                         |    |   |   |  |
| 3.1  | Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.                                                                                                                                                     | Пр | 3 | 4 |  |
| 3.2  | Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.                                                                                                                                                     | Ср | 3 | 6 |  |
| 3.3  | Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.                                                                                                         | Пр | 3 | 4 |  |
| 3.4  | Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.                                                                                                         | Ср | 3 | 6 |  |
| 3.5  | 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. | Пр | 3 | 4 |  |
| 3.6  | 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. | Ср | 3 | 6 |  |
| 3.7  | Тема 4. Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.                                                                                                                                | Пр | 3 | 6 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |   |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 3.8  | Тема 4. Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.                                                                                                                                                       | Ср | 3 | 6 |  |
| 3.9  | Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).                                                                                                                                          | Пр | 3 | 4 |  |
| 3.10 | Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).                                                                                                                                          | Ср | 3 | 6 |  |
| 3.11 | Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.                                                                                                                   | Пр | 3 | 4 |  |
| 3.12 | Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.                                                                                                                   | Ср | 3 | 6 |  |
| 3.13 | Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).                                                                                                         | Пр | 3 | 4 |  |
| 3.14 | Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).                                                                                                         | Ср | 3 | 6 |  |
| 3.15 | Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.                                                                                                                                                            | Пр | 3 | 4 |  |
| 3.16 | Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.                                                                                                                                                            | Ср | 3 | 6 |  |
|      | Раздел 4. Тактическая подготовка баскетболистов.<br>2 курс                                                                                                                                                                                                |    |   |   |  |
| 4.1  | Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.                                                                                | Пр | 4 | 6 |  |
| 4.2  | Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.                                                                                | Ср | 4 | 8 |  |
| 4.3  | Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка. | Пр | 4 | 6 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |   |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
| 4.4  | Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.                                      | Ср | 4 | 8 |  |
| 4.5  | Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.                                                                                                                                             | Пр | 4 | 6 |  |
| 4.6  | Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.                                                                                                                                             | Ср | 4 | 8 |  |
| 4.7  | Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины,                                                                                                                                 | Пр | 4 | 4 |  |
| 4.8  | Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины,                                                                                                                                 | Ср | 4 | 8 |  |
| 4.9  | Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков. | Пр | 4 | 4 |  |
| 4.10 | Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков. | Ср | 4 | 8 |  |
| 4.11 | Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.                                                                            | Пр | 4 | 6 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                     |    |   |    |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
| 4.12 | Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты. | Ср | 4 | 10 |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|

### Список образовательных технологий

|   |                                              |
|---|----------------------------------------------|
| 1 | Информационные (цифровые) технологии         |
| 2 | Технология учебного диалога                  |
| 3 | Дифференцированное физкультурное образование |
| 4 | Здоровьесберегающие технологии               |
| 5 | Технология поддержки                         |

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

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

### 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат по УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

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

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

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

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.

Типовые контрольные задания:

- прыжок в длину с места

6 баллов - 180 см

4 балла – 170 см

2 балла – 160 см

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

6 баллов - 7 м

- 4 балла – 6 м
- 2 балла – 5 м
- броски со штрафной дистанции;
- 10 баллов - 6 раз
- 6 баллов - 5 раз
- 3 балла – 3 раза
- атака кольца с двух шагов.
- 10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо
- 5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо
- атака корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»
- 10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо
- 5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ.

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Работа в семестре (60 баллов), в том числе:

- текущий контроль - 40 баллов
- рейтинговый контроль - 20 баллов

Зачет - 40 баллов

Итого: 100 баллов

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.

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

### Рекомендуемая литература

#### Основная

| Шифр  | Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1.1 | Филиппова, Физическая культура, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, ISBN: 978-5-16-015948-5,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=418066">https://znanium.com/catalog/document?id=418066</a>                                                            |
| Л.1.2 | Дубов А. М., Кулькова И. В., Бурнашова Н. Ю., Дубова А. М., Кульковой И. В., Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр, Москва: МПГУ, 2021, ISBN: 978-5-4263-1033-9,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/252986">https://e.lanbook.com/book/252986</a> |

#### Дополнительная

| Шифр  | Литература                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.2.1 | Иванова С. Ю., Сантеева Е. В., Гребенникова Ю. В., Физическая культура. Часть 1, Кемерово: КемГУ, 2016, ISBN: 978-5-89289-929-1,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/102657">https://e.lanbook.com/book/102657</a> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.2.2 | Арустамов, Волощенко А.Е., Косолапова, Прокопенко, Безопасность жизнедеятельности, Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2023, ISBN: 978-5-394-05502-7, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=431537">https://znanium.com/catalog/document?id=431537</a> |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Русский медицинский сервис: <a href="http://www.rusmedserver.ru/">http://www.rusmedserver.ru/</a>                               |
| Э2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

### Перечень программного обеспечения

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 2 | Google Chrome                              |
| 3 | ОС Linux Ubuntu                            |
| 4 | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE    |

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| 1  | ИПС «Законодательство России»                                    |
| 2  | СПС "КонсультантПлюс"                                            |
| 3  | СПС "ГАРАНТ"                                                     |
| 4  | Репозиторий ТвГУ                                                 |
| 5  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 6  | ЭБС ТвГУ                                                         |
| 7  | ЭБС BOOK.ru                                                      |
| 8  | ЭБС «Лань»                                                       |
| 9  | ЭБС IPRbooks                                                     |
| 10 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                          |
| 11 | ЭБС «ЮРАЙТ»                                                      |
| 12 | ЭБС «ZNANIUM.COM»                                                |

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

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

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Примерный перечень физических упражнений для 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.