

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 07.06.2024 09:47:46  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП:

  
О.А. Дронова  
2023 г.  


Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

### Спортивные игры

Направление подготовки

40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Профиль подготовки

ПРАВОПОЛЬЗОВАНИЕ И ПРАВОПРИМЕНЕНИЕ

Для студентов 1 и 2 курсов очной и заочной форм обучения

Составители: *ст. преподаватель Титкова И.А., к.б.н., доцент Гужова Т.И.*

Тверь, 2023

## **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 – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>			
Раздел 1.Техническая подготовка баскетболистов.			
Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	10	4	6
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.	12	4	8
Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с 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 × 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.	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. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	12	6	6
Тема 14. Командные взаимодействия. 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. 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. 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. 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 – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс (I,II семестр)		
Вводное занятия Ознакомление с дисциплиной и правилами техники безопасности		Технология учебного диалога Технология содержательного обобщения
Раздел1. Техническая подготовка баскетболистов	Практические занятия (общая физическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка)	Технологии: - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы:
Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	Практические занятия	- словесный - наглядный
Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Практические занятия	Методы развития физических качеств: - Переменный метод - Повторный метод - Игровой метод
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	Специфические методы: -метод строго регламентированного упражнения
Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Практические занятия	
Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем).	Практические занятия	
Тема 6. Техника игры в защите.	Практические занятия	



Защитная стойка		
Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Практические занятия	
Тема 8. Игровые упражнения 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3 с включением основных технических приёмов игры.	Практические занятия	
Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.	Практические занятия	Технологии:
Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Практические занятия	- личностно-ориентированного подхода,
Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Практические занятия	- дифференцированного физкультурного образования,
Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального	Практические занятия	- здоровьесберегающие,
Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча	Практические занятия	- информационно-коммуникативные технологии,
Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Практические занятия	- технология поддержки.
		Общепедагогические методы:
		- словесный
		- наглядный
		Методы развития физических качеств:
		- Переменный метод
		- Повторный метод
		- Игровой метод
		Специфические методы:
		-метод строго регламентированного упражнения

Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	Практические занятия	
2 курс (III,IV семестр)		Технологии:
Раздел 1.Техническая подготовка баскетболистов	Практические занятия	- личностно-ориентированного подхода,
Тема1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	Практические занятия	- дифференцированного физкультурного образования,
Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Практические занятия	- здоровьесберегающие,
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.	Практические занятия	- информационно-коммуникативные технологии,
Тема 4. Штрафной бросок, трёх очковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом	Практические занятия	- технология поддержки.
Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).	Практические занятия	Общепедагогические методы: - словесный - наглядный
Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.	Практические занятия	Методы развития физических качеств: - Переменный метод - Повторный метод - Игровой метод
		Специфические методы: -метод строго регламентированного упражнения

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:
Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины	Практические занятия	- личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие,
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.	Практические занятия	- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы: - словесный
Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва	Практические занятия	- наглядный Методы развития физических качеств: - Переменный метод - Повторный метод
Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты,	Практические занятия	- Игровой метод Специфические методы: -метод строго регламентированного упражнения

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
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических	Контрольные тесты: - прыжок в длину с места	6 баллов - 180 см 4 балла – 170 см 2 балла – 160 см

особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя	6 баллов - 7 м 4 балла – 6 м 2 балла – 5 м	
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	- броски со штрафной дистанции;  - атака кольца с двух шагов.	10 баллов - 6 раз 6 баллов - 5 раз 3 балла – 3 раза
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	- 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 10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо 5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо

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 занятия, 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°», 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

## **2) Программное обеспечение**

а) Лицензионное программное обеспечение

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

СПС КонсультантПлюс: версия Проф. - договор № 2018С8702

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Google Chrome

Яндекс Браузер

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

ОС Linux Ubuntu

Notepad++

OpenOffice

paint.net

WinDjView

## **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Справочная правовая система «Консультант Плюс» <https://www.garant.ru/>

Справочная правовая система «ГАРАНТ» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>

ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>

ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>

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

<http://bibl.tikva.ru>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<https://www.gto.ru/>

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

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



Примерный перечень физических упражнений для 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 (170002, Тверская обл., г.Тверь, 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

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

### БАДМИНТОН

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Контроль самостоятельной работы	Самостоятельная работа, в том числе контроль (час.)
		Лекции		Практические занятия			
		всего	в т.ч. практическая	всего	в т.ч. практическая		
Вводное занятие Ознакомление с дисциплиной и правилами техники безопасности	2			2			
Раздел 1. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти Темы: Универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки	20			10			10

Раздел 2. Обучение игровым стойкам Темы: Стойки при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные	44			22			22
Раздел 3. Обучение подачам Темы: Подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая	60			24			36
Раздел 4. Ознакомление со способами перемещения по площадке Темы: Перемещение по площадке вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег	60			22			38
Раздел 5. Обучение ударам Темы: Удары фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход»	68			32			36
Раздел 6. Обучение правилам игры 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 – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Вводное занятия Ознакомление с дисциплиной и правилами техники безопасности	Практическое занятие	Технология учебного диалога Технология содержательного обобщения
Практическая часть	Практическое занятие (общая физическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка)	Технология учебного диалога  Игровые технологии  Тренинг
Раздел 1. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти		
Раздел 2. Обучение игровым стойкам		
Раздел 3. Обучение подачам		
Раздел 4. Ознакомление со способами перемещения по площадке		
Раздел 5. Обучение ударам		
Раздел 6. Обучение правилам игры		

### 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 во баллов
1	Посещение занятий	1 занятие (2 часа)	36
2	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Сдача контрольных нормативов (тестирование): - 5 нормативов ОФП; - 2 норматива по виду спорта. Оценка не ниже «Уд» по всем тестам – 10 баллов Оценка не ниже «Хор» по всем тестам – 20 баллов Оценка не ниже «Отл» по всем тестам – 30 баллов	30
3	Самостоятельная работа	Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»: - учитывается наивысший результат; - результат учитывается единожды за семестр; - участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований; - сдача нормативов ВФСК «ГТО»	34

		подтверждается наличием удостоверения.	
	Максимальный итоговый балл		100

### Использование фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
1	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	<p>Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки 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. На тестирование отводится одно занятие в конце семестра. В тестировании содержится 5 тестов по ОФП и 2 теста по виду спорта. Тесты по ОФП имеют разный уровень оценивания для юношей/девушек. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические</p>	Групповое или индивидуальное выполнение тестирования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
		<p>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 спорта. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 3).</p>	
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> <p>Баллы начисляются в зависимости от уровня соревнования, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).</p>	Участие в соревнованиях и результаты, подтвержденные официальным протоколом о проведении соревнований

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
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: <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

а) Лицензионное программное обеспечение

1. Kaspersky Endpoint Security

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. ОС Linux Ubuntu

2. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

3. Adobe Acrobat Reader DC

4. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com);

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>;

3. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>;

4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;

5. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

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. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ).

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

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

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

## VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

Тесты	Критерии	Отл.	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 3x10 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 3x10 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 - учитывается наивысший	Участие в спортивных мероприятиях ТвГУ	3

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

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

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

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

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

--	--	--	--

## ВОЛЕЙБОЛ

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная работа (час.)
		Практические занятия	
<b>1 курс (I,II семестр)</b>			
<b>I семестр</b>			
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>			
Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	14	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 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 – наименование разделов и тем)	Вид занятия	Образовательные технологии
1 курс(I,II семестр)		
Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.		
Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места).	Практические занятия	Технологии: - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования,
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Практические занятия	- здоровьесберегающие, - игровые, - информационно-коммуникативные технологии,
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Практические занятия	- технология поддержки. Общепедагогические методы:
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Практические занятия	- словесный - наглядный Методы развития физических качеств:
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Практические занятия	- Равномерный метод - Повторный метод
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Практические занятия	- Игровой метод Специфические методы:

Тема 7.Техника одиночного блокирования.	Практические занятия	-методы строго регламентированного упражнения
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	
Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Практические занятия	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Практические занятия	



2 курс (III,IV семестр)		<p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лично-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>- лично-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- игровые,</li> </ul>

Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Практические занятия	- информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы:
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения)	Практические занятия	- словесный - наглядный Методы развития физических качеств:
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Практические занятия	- Повторный метод - Игровой метод Специфические методы:
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Практические занятия	-методы строго регламентированного упражнения -
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Практические занятия	
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Практические занятия	
Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.		
Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Практические занятия	Технологии: - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования,
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Практические занятия	- здоровьесберегающие, - игровые, - информационно-коммуникативные
Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Практические занятия	технологии, - технология поддержки. Общепедагогические методы:

<p>Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>- словесный - наглядный Методы развития физических качеств: - Равномерный метод - Повторный метод - Игровой метод Специфические методы:</p>
<p>Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>-методы строго регламентированного упражнения</p>

#### **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.

<p>Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)</p>	<p>Типовые контрольные задания (2-3 примера)</p>	<p>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</p>
<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>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в 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>- передача двумя руками сверху, стоя у стены;</li> <li>- передача двумя руками снизу, стоя у стены</li> <li>- передачи в парах:</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 - 25 раз</li> <li>6 баллов - 20 раз</li> <li>3 балла – 15 раз</li> <li>10 баллов - 25 раз</li> <li>6 баллов - 20 раз</li> <li>3 балла – 15 раз</li> <li>10 баллов - 2 мин.</li> <li>6 баллов – 1,5 мин.</li> <li>3 балла – 1 мин.</li> </ul>

--	--	--

## **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**

### **а) Лицензионное программное обеспечение**

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав №1842 30.11.2020
- Microsoft office professional 2016 - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- IBM SPSS Statistics 25 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020 г.

### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Google Chrome - бесплатно

## **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Справочная правовая система «Консультант Плюс» <https://www.garant.ru/>

Справочная правовая система «ГАРАНТ» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>

ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>

ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>

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

<http://bibl.tikva.ru>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<https://www.gto.ru/>

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

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

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

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

4 модуль: техническая подготовка

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

***Требования к рейтинг - контролю:***

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с *Положением о рейтинговой системе обучения в 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  (170002, Тверская обл., г. Тверь, Садовый переулок, д.35)	Мяч в/б  Сетка в/б тренировочная
---	---

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

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



## ЧИРЛИДИНГ

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)					Самостоятельная работа.
		Лекции		Практические занятия		Контроль	
		всего	в т.ч. практическая подготовка	всего	в т.ч. практическая подготовка		
Вводное занятие Ознакомление с дисциплиной и правилами техники безопасности	2			2			
Раздел 1. Общая физическая подготовка 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 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 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 4.1 Тестирование	18			6			12
Раздел 5. Итоговое занятие 5.1 Отчетное выступление	20			8			12
Контрольные занятия	4			4			
Индивидуальная подготовка к участию в соревнованиях и непосредственное участие в соревнованиях	20						20

ИТОГО	328			14 0			188
-------	-----	--	--	---------	--	--	-----

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Вводное занятия Ознакомление с дисциплиной и правилами техники безопасности	Практическое занятие	Технология учебного диалога Технология содержательного обобщения
Практическая часть	Практическое занятие (общая физическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка)	Технология учебного диалога
Раздел 1. Общая физическая подготовка		Игровые технологии
Раздел 2. Специальная подготовка		
Раздел 3. Техническая подготовка		
Раздел 4. Диагностика		
Раздел 5. Итоговое занятие	Тренинг	

### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

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

#### Текущая аттестация

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

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

#### Промежуточная аттестация

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

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество
---	------------------	---------------------------	------------

			баллов
1	Посещение занятий	1 занятие (2 часа)	36
2	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Сдача контрольных нормативов (тестирование): - 5 нормативов ОФП; - 2 норматива по виду спорта. Оценка не ниже «Уд» по всем тестам – 10 баллов Оценка не ниже «Хор» по всем тестам – 20 баллов Оценка не ниже «Отл» по всем тестам – 30 баллов	30
3	Самостоятельная работа	Участие в соревнованиях или сдача нормативов ВФСК «ГТО»: - учитывается наивысший результат; - результат учитывается единожды за семестр; - участие в соревнованиях подтверждается протоколами соревнований; - сдача нормативов ВФСК «ГТО» подтверждается наличием удостоверения.	34
Максимальный итоговый балл			100

#### Использование фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в РПД	Технология использования оценочного средства
-------	----------------------------------	---	--

1	Тестирование (сдача контрольных нормативов)	<p>Тестирование (сдача контрольных нормативов) является средством оценки 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 спорта. Требуемые величины нормативов приведены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 3).</p>	Групповое или индивидуальное выполнение тестирования
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> <p>Баллы начисляются в зависимости от уровня соревнования, приедены в разделе VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (таблица 4).</p>	Участие в соревнованиях и результаты, подтвержденные официальным протоколом проведения 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: <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

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

- Союз Чир Спорт и Черлидинга России, [www.cheerleading.ru](http://www.cheerleading.ru)

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

## VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Таблица 1. Показатели тестирования и критерии оценивания для юношей

Тесты	Критерии	Отл	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 3x10 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 3x10 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, кувырки)	Выполнение элементов без ошибок, процентов	80	70	60
Выполнение чир и лип прыжков: Чир (той-тач, пайк), Лип (широкий, калипсо)	Выполнение элементов без ошибок, процентов	80	70	60

Таблица 4. Баллы, начисляемые за самостоятельную работу

№	Вид деятельности	Уровень вида деятельности	Количество баллов
1	Участие в соревнованиях - учитывается наивысший результат - результат учитывается единожды за семестр	Участие в спортивных мероприятиях ТвГУ (соревнованиях по видам спорта)	3
		Соревнования ТвГУ (1-3 места)	5
		Муниципальные и региональные соревнования (участие)	10
		Муниципальные и региональные соревнования (1-4 места)	25
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (участие)	20
		Межрегиональные и всероссийские соревнования (1-4 места)	30
		Международные соревнования (участие)	30

		Международные соревнования (1-3 места)	34
2	Сдача нормативов ВФСК «ГТО» - подтверждением является наличие удостоверения - результат учитывается единожды	Бронзовый	25
		Серебряный	30
		Золотой	34

## VII. Материально-техническое обеспечение

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

## VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

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

## ФУТБОЛ

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

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты			
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>			
Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).	28	12	16
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>			
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	24	10	14
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	26	12	14
<i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>			
Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	26	10	16
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	26	10	16
Контрольные занятия	8	8	
ИТОГО (1 курс):	164	72	92
<b>2 курс (III,IV семестр)</b>			
<i>Раздел 1. Общая физическая подготовка</i>			
Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (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	28	10	18



быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.			
<i>Раздел 3. Техническая подготовка футболистов.</i>			
Тема 3. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча.	24	10	14
Тема 4. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	26	10	16
<i>Раздел 4. Тактическая подготовка футболистов.</i>			
Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	26	10	16
Тема 6. Тактика защиты (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 – наименование разделов 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) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия	<i>Технологии:</i> - лично-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки. <i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>		
Тема 2. Специальная физическая подготовка (развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости).	Практические занятия	<i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод <i>Специфические методы:</i> - 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>		
Тема 5. Тактика нападения (Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	Практические занятия	

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> - личностно-ориентированного подхода, - дифференцированного физкультурного образования, - здоровьесберегающие, - информационно-коммуникативные технологии, - технология поддержки.
Тема 1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.)	Практические занятия	<i>Общепедагогические методы:</i> - словесный; - наглядный
<i>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</i>		<i>Методы развития физических качеств:</i> - Равномерный метод - Переменный метод - Повторный метод - Круговой метод
Тема 2. Развитие специальной быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.	Практические занятия	Специфические методы: - 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. Тактика нападения	Практические занятия	

(Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия.)	
Тема 6. Тактика защиты (Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.)	Практические занятия

Тестовая технология: текущий и промежуточный контроль умений и навыков.

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется в процессе следующих форм контроля:

##### **Текущий контроль успеваемости:**

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

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

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

##### **Промежуточная аттестация:**

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

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
УК-7.1. Выбирает	Контрольные	

<p>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>	тесты:	6 баллов - 235 см
	- прыжок в длину с места	4 балла – 220 см 2 балла – 180 см
	- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя	6 баллов - 13 м 4 балла – 11 м 2 балла – 10 м
	- бег 5х30 м	6 баллов - 24 сек. 4 балла – 26 сек. 2 балла – 28 сек.
	- удар по воротам на точность;	10 баллов - 8 раз 6 баллов - 7 раз 3 балла – 6 раза
- жонглирование мячом;	10 баллов - 20 раз 6 баллов - 16 раз 3 балла – 12 раза	

## 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<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**

### **а) Лицензионное программное обеспечение**

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

СПС КонсультантПлюс: версия Проф. - договор № 2018С8702

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Google Chrome

Яндекс Браузер

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

ОС Linux Ubuntu

Notepad++

OpenOffice

paint.net

WinDjView

**3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Справочная правовая система «Консультант Плюс» <https://www.garant.ru/>

Справочная правовая система «ГАРАНТ» <https://www.consultant.ru/>

ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>

ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>

ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>

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

<http://bibl.tikva.ru>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<https://www.gto.ru/>

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

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

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 5x30 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**

Спортивный зал № 320 (170002, Тверская обл., г.Тверь, Садовый переулок, д.35)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ворота футбольные для зала</li> <li>• Мяч ф/б</li> </ul>
---	---



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

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