

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии экономического факультета

И. Е. Шпагина И.Е. Шпагина
«20» февраля 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического
факультета

И. А. Бондин И.А. Бондин
«20» февраля 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Б1.В. ДВ.04.01
Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) программы
Прикладная информатика в экономике

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2023

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 19 сентября 2017 года № 922.

Составитель рабочей программы:
доцент кафедры

«Физическое воспитание»



М.С. Наркевич-Йодко

Рецензент:
канд. пед. наук, доцент



А.Н. Денисевич

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»
«20» февраля 2023 года, протокол № 7

Заведующий кафедрой:
канд. экон. наук, доцент



Д. А. Мурзин

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии экономического факультета «20» февраля 2023 года, протокол № 7.

Председатель методической комиссии
экономического факультета



И.Е. Шпагина

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Спортивные игры»

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике
Квалификация - Бакалавр

В рецензируемой рабочей программе представлены учебно-методические материалы, необходимые для организации учебного процесса по дисциплине. Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры» разработана доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С. для направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль) программы Прикладная информатика в экономике.

Программа содержит необходимые разделы, позволяющие получить представление о ее содержании, образовательных технологиях, используемых в ходе преподавания данной дисциплины. Сформулированы цели и задачи дисциплины, запланированы результаты обучения.

Содержание разделов дисциплины, приведенное в программе, соответствует современному состоянию науки и включает рассмотрение необходимых теоретических вопросов и практических задач физической культуры.

Рецензируемая рабочая программа обеспечит выполнение основной задачи курса – формирования у студентов представлений и навыков в области физической культуры.

Дисциплина направлена на формирование у студентов универсальной компетенции: - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Рабочая программа разработана в соответствии с современными требованиями, в соответствии с утвержденным учебным планом и существующими рекомендациями и могут быть использованы в учебном процессе ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ.

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент



А.Н. Денисевич

ВЫПИСКА
из протокола № 7 заседания методической комиссии
экономического факультета
от «20» февраля 2023 г.

Присутствовали члены методической комиссии:

Бондин И.А., Лаврина О.В., Позубенкова Э.И., Шпагина И.Е., Бондина Н.Н., Столярова О.А., Тагирова О.А.

Повестка дня:

Вопрос 1. Рассмотрение и утверждение рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы Прикладная информатика в экономике, разработанной доцентом кафедры «Физическое воспитание» Наркевич-Йодко М.С.

Слушали: Шпагину И.Е., которая представила рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы Прикладная информатика в экономике на рассмотрение методической комиссии и отметила, что данная рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 года № 922, отвечает предъявляемым требованиям, рассмотрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол № 7 от 20 февраля 2023 г.) и может быть использована в учебном процессе экономического факультета.

Постановили: утвердить рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры» для студентов направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) программы Прикладная информатика в экономике.

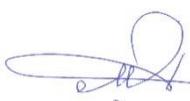
Председатель методической комиссии

экономического факультета

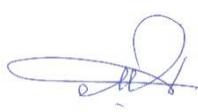
И.Е. Шпагина

/И.Е. Шпагина/

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. ка- федрой	Дата, № про- токола, виза председателя методиче- ской комис- сии	С какой даты вво- дятся
1	10 Материально-техни- ческая база, необходимая для осуществления обра- зовательного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-тех- ническое обеспечение дисциплины»	Протокол № 13 от 29.08.23 	Протокол № 9 от 30.08.2023 <i>И. В. Ильин</i>	01.09.2023

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. ка- федрой	Дата, № протокола, виза предсе- дателя методиче- ской комиссии	С какой даты вводятся
1	9 Учебно-мето- дическое и ин- формационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература» и 9.1.2 «Дополнительная литература»	27.08.2024 протокол № 13 	28.08.2024 протокол № 8 <i>Н. В. Шилаг</i>	01.09.2024
2	9 Учебно-мето- дическое и ин- формационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы 9.2.1 «Перечень информационных технологий (перечень современ- ных профессиональных баз дан- ных и информационных спра- вочных систем, используемых при осуществлении образова- тельного процесса по дисци- плине»			
3	10 Матери- ально-техниче- ская база, необ- ходимая для осуществления образователь- ного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины»			

**Лист регистрации изменений и дополнений к рабочей программе
дисциплины**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, № протокола, виза зав. ка- федрой	Дата, № протокола, виза предсе- дателя методиче- ской комиссии	С какой даты вводятся
1	9 Учебно-мето- дическое и ин- формационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблиц 9.1.1 «Основная литература» и 9.1.2 «Дополнительная литература»	29.08.2025 протокол № 13 	29.08.2025 протокол № 6 	01.09.2025
2	9 Учебно-мето- дическое и ин- формационное обеспечение дисциплины	Новая редакция таблицы 9.2.1 «Перечень информационных технологий (перечень современ- ных профессиональных баз дан- ных и информационных спра- вочных систем, используемых при осуществлении образова- тельного процесса по дисци- плине»			
3	10 Матери- ально-техниче- ская база, необ- ходимая для осуществления образователь- ного процесса по дисциплине	Новая редакция таблицы 10.1 «Материально-техническое обеспечение дисциплины»			

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях;
- совершенствования спортивного мастерства.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры» направлена на формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы и дескрипторы части соответствующей компетенции, формируемой в процессе изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры», оцениваются при помощи контрольных мероприятий, приведенных в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Планируемые результаты обучения элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры», индикаторы достижения компетенции УК-7, перечень контрольных мероприятий

№ п п	Код инди- катора до- стижения компетен- ции	Наименование индикатора до- стижения компе- тенции	Код планиру- емого резуль- тата обучения	Планируемые результаты обучения	Наименова- ние контрольных мероприятий*
1	ИД-1ук-7	Поддерживает должный уро- вень физической подготовленно- сти для обес- печения полноцен- ной социальной и профессио- нальной дея- тельности и соблю- дает нормы здо- рового образа жизни.	32 (ИД-1ук-7)	Знать: роль спортивных игр в обеспечении полноценной социальной и профессио- нальной деятельности	Контрольные тестовые за- дания (нормативы), тест, реферат, зачет
			У2 (ИД-1ук-7)	Уметь: применять технику различных спортивных игр	
			В2 (ИД-1ук-7)	Владеть: навыками, обес- печивающими сохранение и укрепление здоровья с ис- пользованием спортивных игр	
2	ИД-2ук-7	Использует ос- новы физиче- ской культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутрен- них и внешних условий realiza- ции конкретной профессиональ- ной деятельно- сти.	32 (ИД-2ук-7)	Знать: роль спортивных игр как эффективного средства физической культуры и спорта	Контрольные тестовые за- дания (нормативы), тест, реферат, зачет
			У2 (ИД-2ук-7)	Уметь: применять на прак- тике здоровье сберегающих технологий с учетом внут- ренних и внешних условий реализации конкретной про- фессиональной дея- тельности	
			В2 (ИД-2ук-7)	Владеть: навыками выбора здоровьесберегающих тех- нологий в условиях профес- сиональной деятельно- сти	

* Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивные игры» включена в Блок Б1 «Дисциплины (модули)», часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Б1.В.ДВ.04.01). Изучение дисциплины базируется на физической подготовке, полученной в школе.

4. Объем и структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (в зачетные единицы не переводится).

Таблица 4.1 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 1 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч	
			очная форма обучения	
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2/0,89	
1.1	Лекции	Лек		-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32/0,88	
1.3	Лабораторные работы	Лаб		-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ		-
1.5	Сдача зачёта (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01	
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ		-
1.7	Сдача экзамена	КЭ		-
2	Общий объем самостоятельной работы		5,8/0,16	
2.1	Самостоятельная работа	СР	5,8/0,16	
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль		
	Всего	По плану	38/1,05	

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 1 семестр.

Таблица 4.2 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 2 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2/0,89
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32/0,88
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачёта (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		5,8/0,16
2.1	Самостоятельная работа	СР	5,8/0,16
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	38/1,05

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 2 семестр.

Таблица 4.3 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 3 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2/1,78
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64/1,77
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачёта (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8/0,22
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8/0,22
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	72/2

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 3 семестр

Таблица 4.4 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 4 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	32,2/0,89
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	32/0,88
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачёта (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		3,8/0,11
2.1	Самостоятельная работа	СР	3,8/0,11
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	36/1

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 4 семестр.

Таблица 4.5 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 5 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2/1,78
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64/1,77
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачёта (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8/0,22
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8/0,22
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	72/2

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 5 семестр.

Таблица 4.6 – Распределение общей трудоемкости элективной дисциплины по формам и видам учебной работы, 6 семестр

№ п/п	Форма и вид учебной работы	Условное обозначение по учебному плану	Трудоёмкость, ч
			очная форма обучения
1	Контактная работа – всего	Контакт часы	64,2/1,78
1.1	Лекции	Лек	-
1.2	Семинары, и практические занятия	Пр	64/1,77
1.3	Лабораторные работы	Лаб	-
1.4	Текущие консультации, руководство и консультации курсовых работ (курсовых проектов)	КТ	-
1.5	Сдача зачёта (зачёта с оценкой), защита курсовой работы (курсового проекта)	КЗ	0,2/0,01
1.6	Предэкзаменационные консультации по дисциплине	КПЭ	-
1.7	Сдача экзамена	КЭ	-
2	Общий объем самостоятельной работы		7,8/0,22
2.1	Самостоятельная работа	СР	7,8/0,22
2.2	Контроль (самостоятельная подготовка к сдаче экзамена)	Контроль	
	Всего	По плану	72/2

Форма промежуточной аттестации: по очной форме обучения – зачёт, 6 семестр.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Наименование разделов дисциплины и их содержание

Таблица 5.1 – Наименование разделов элективной дисциплины по физической культуре «Спортивные игры» и их содержание.

№ п/п	Наименование раздела дис- циплины	Содержание раздела
1	Футбол	<p>Основные правила игры в футбол.</p> <p><u>Специально-подготовительные упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Чередование ходьбы и бега с изменениями темпа движения.2. Упражнения с мячами.3. Эстафеты с элементами ведения, ударами. <p><u>Основные упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Ведение мяча, обманные движения, финты.2. Остановки катящегося и прыгающего мяча внешней и внутренней стороной стопы.3. Отбор мяча выпадом, подкатом.4. Вбрасывание мяча из разного положения.5. Удары носком, пяткой, стопой, любой частью головы.6. Техника игры вратаря – ловля катящихся, летящих мячей. <p>Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.</p>
2	Волейбол	<p>Основные правила игры в волейбол.</p> <p><u>Специально - подготовительные упражнения:</u> Передвижение по площадке спиной вперед, приставными шагами вправо и влево, с поворотами на 360 град. Прыжки вверх толчком двумя с выносом рук вверх. Удары и ловля мяча от стенки с различных расстояний. Челночный бег.</p> <p><u>Основные упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Прием подачи. Расположение игроков при приеме и подаче мяча. Подачи на дальность и точность.2. Передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, в парах, тройках, на месте и в движении. Передачи назад и в прыжке.3. Нападающий удар. Финты.4. Блокирование. Индивидуальный и коллективный блоки. <p>5. Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.</p>
3	Настольный теннис	<p><u>Правила игры. Основные упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1.Хватка ракетки - горизонтальная, вертикальная (азиатская)

		<p>2. Удары: срезка слева и справа, накат слева и справа.</p> <p>3. Подачи: прямым ударом, "маятник", "веер", "челнок"</p> <p>4. Тактические удары: топ-спин, подставка, подрезка, "свеча"</p> <p>Учебные одиночные и парные игры.</p>
4	Баскетбол	<p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p><u>Специально - подготовительные упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование ходьбы и бега с остановками, поворотами, прыжками. Бег с изменениями направления движения. Прыжки вверх толчком одной или двух ног с доставанием предметов. 2. Подвижные игры с передвижениями, переменой мест, несколькими мячами. 3. Эстафеты с элементами ведений, передачами и ловлей мяча, бросками. <p><u>Основные упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, крюком, снизу, сбоку. 2. Ведение мяча правой и левой руками, с обводкой стоек, с поворотами на 180 и 360 градусов, с переводами мяча под ногой и за спиной. 3. Броски в корзину: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, крюком, снизу, с различных дистанций. 4. Вырывание и выбивание мяча из рук соперника, овладение мячом после отскока. 5. Взаимодействие игроков в нападении вдвоем, втроем, командой. Быстрый прорыв. 6. Зонная и персональные защиты. Игра.

5.2 Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание

Таблица 5.2.1 – Наименование тем практических занятий, их объем в часах и содержание (1-й семестр)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	<p>Тема: Основные правила игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения: чередование ходьбы и бега с изменениями темпа движения.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказ, объяснение, показ основных элементов в правилах игры. 2. Основные виды нарушений в игре. 3. Способы перемещения игроков по полю. Подводящие упражнения. 4. Схемы расположения игроков на поле. Функции, выполняемые игроками. Подводящие упражнения. Чередование ходьбы и бега. 5. Изменения темпа движения по сигналу тренера. 	10
2	1	<p>Тема: Специально-подготовительные упражнения: упражнения с мячами.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные элементы в ведении мяча. 2. Правильная постановка стопы при ведении мяча. 3. Передача мяча. 4. Способы передачи мяча: «подкат», «навес». 5. Способы удара по мячу коленом, головой. 6. Ведение мяча с препятствием. Способ «змейка». 7. Передача мяча в парах. 	10
3	1	<p>Тема: Взаимодействие игроков в игре. Учебные игры.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип вариативности. Приемы взаимодействия в атаке построены на выборе: «или сам - или отдал» 2. Принцип создания и быстрого использования численного преимущества. 3. Принцип скрытности и обмана 4. Принцип формирования навыка на целостное действие. 5. Принцип временной адекватности действий. 6. Принцип "не выключения", постоянного личного улучшения игровой позиции. 	12
Итого:			32

Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание (2-й семестр)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	<p>Тема: Специально-подготовительные упражнения: эстафеты с элементами ведения, ударами.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Эстафета с ведением мяча на заданном расстоянии. 2.Эстафета с ведением мяча вокруг поля 3.Эстафета с ведением мяча в парах 4.Эстафета с ведением мяча способом «змейка» 5. Эстафета с ведением мяча способом «змейка» с попаданием в условные ворота. 	4
2	1	<p>Тема: Основные упражнения: ведение мяча, обманные движения, финты.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ведение мяча сквозь защиту соперника. 2 Ведение и передача мяча в тройках, четверках. 4 Приемы обмана соперника при ведении мяча. 5 Финты 	4
3	1	<p>Тема: Основные упражнения: остановки катящегося и прыгающего мяча внешней и внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Имитационные упражнения без мяча. 2. Остановка катящегося навстречу мяча, выпущенного партнером. 3. То же самое упражнение, выполняемое в движении (ходьба, бег). 4. Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений. 5. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется). 6. Остановка мяча, подброшенного партнером сверху - вниз. 7. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния 10-15 м. 	4
4	1	<p>Тема: Основные упражнения: Отбор мяча выпадом, подкатом.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение подводящих упражнений на мягком грунте. 2. Выполнение на мягком грунте имитационных движений “подката” после шага или прыжка (во время ходьбы, бега). 3. Выполнение “подката” в 4-5 м от неподвижного мяча. 4. Выполнение “подката” против игрока, медленно ведущего мяч. 5. Выполнение “подката” из различных положений в условиях, приближенных к соревновательным. 6. Быстрое перемещение в сторону мяча - выпад (полушпагат, шпагат) 7. Применение “удара” и “остановки”. (В первом случае, мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. 	4

		При использовании “остановки”, стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности сопернику протолкнуть мяч по ходу движения).	
5	1	<p>Тема: Вбрасывание мяча из разного положения.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Имитационные движения без мяча. 2. Вбрасывание небольшого набивного мяча. 3. Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плеч и рук (без вовлечения в работу мышц спины). 4. Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега. 5. Вбрасывание мяча в цель. 6. Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором). 7. Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки. 	4
6	1	<p>Тема: Удары носком, пяткой, стопой, любой частью головы.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитационные упражнения без мяча. 2. Удары по неподвижному мячу с места. 3. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу. 4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега. 5. Удары по катящемуся вперед, по ходу удара, мячу и удары по мячу, катящемуся навстречу игроку. 6. Удары по мячу с лета, с лета после отскока от земли (игрок сам подбрасывает мяч), с места и с разбега. 7. Удары с лета по мячу (мяч подбрасывает партнер, находясь на расстоянии 2-3 м). 8. Удары по мячу с полулета (сначала игрок сам подбрасывает себе мяч, затем — партнер). 9. Удары по воротам внутренней стороной стопы с различных дистанций и под разными углами (задачи: поразить ворота; попасть в ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, попасть в заданную часть по воздуху) 	4
7	1	<p>Тема: Техника игры вратаря – ловля катящихся, летящих мячей.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений без мяча. 2. Голкипер выполняет из исходного положения все действия без мяча. 3. Ловля катящегося навстречу мяча. 4. Ловля катящегося сбоку мяча. 5. Ловля мяча, сильно пробитого по воротам. <p>Стоя на месте, ловля подброшенного с небольшого расстояния мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ловля мяча во время бега (мяч подбрасывают с расстояния 6-12 м). 5. Ловля во время бега мяча, пробитого с расстояния 15-16 м 	4

		6. Ловля высоколетящих мячей на месте и в прыжке после ударов с различных расстояний.	
8	1	<p>Тема: Взаимодействие игроков в игре. Учебные игры.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Принцип вариативности. Приемы взаимодействия в атаке построены на выборе: «или сам - или отдал»</p> <p>2.Принцип создания и быстрого использования численного преимущества.</p> <p>3. Принцип скрытности и обмана</p> <p>4. Принцип формирования навыка на целостное действие.</p> <p>5. Принцип временной адекватности действий.</p> <p>6. Принцип " не выключения", постоянного личного улучшения игровой позиции.</p>	4
		Итого	

Таблица 5.2.2 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание (3-й семестр)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	2	<p>Тема: Основные правила игры в волейбол.</p> <p>Специально - подготовительные упражнения.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках.</p> <p>2. Броски набивного мяча над собой и ловля.</p> <p>3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом.</p> <p>4.Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.</p> <p>5. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи: а - ловля в стойке волейболиста; б - бросок вверх.</p>	6
2	2	<p>Тема: Передвижение по площадке.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Перемещения: вправо, влево, лицом вперед, спиной вперед, прыжками правым, левым боком, с поворотами на 360 град., приставными шагами в средней стойке волейболиста;</p> <p>2.Прыжки: на двух ногах боком, лицом и спиной вперед;</p> <p>3.Ускорения – имитация передачи мяча через сетку;</p> <p>4. Передвижения в парах.</p>	6
3	2	<p>Тема: Прыжки вверх толчком двумя с выно-</p> <p>сом рук вверх.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Выпрыгивания с утяжелением (10-15 кг)</p> <p>2.Прыжки с подтягиванием колен к груди.</p> <p>3.Прыжки с отягощением (5-10кг)</p> <p>4. Техника приземления.</p> <p>5. Запрыгивание на тумбу от 45 см.</p> <p>6.Подскоки на носочках на месте.</p> <p>7.Кроссфит, используя мяч. Выталкивание мяча в опору с подпрыгиванием.</p>	6

		8. Броски мяча весом 8-12 кг. Броски снаряда в пол, поднимая его над головой. 9. Завершающие прыжки. Максимальные выпрыгивания на одной ноге, потом на обеих.	
4	2	Тема: Удары и ловля мяча. Содержание: 1. Удар с поворота 2. Удар с разбега 3. Боковой удар 4. Обманный удар 5. Удар с переводом 6. Удар от стенки с различных расстояний.	6
5	2	Тема: Беговые упражнения. Содержание: 1. Челночный бег. 2. Бег по дистанции. 3. Бег на месте, переходящий в бег по прямой. 4. Семенящий бег, переходящий в обычный. 5. Прыжки с ноги на ногу по отметкам, переходящие в бег. 6. Пружинистый бег с высоким подниманием бедер. 7. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с далеким полетом. 8. Бег с прыжками, высоко поднимая бедро с высоким взлетом. 9. Прыжки с высоким подниманием бедер.	6
6	2	Тема: Подачи мяча. Содержание: 1. Нижняя прямая подача 2. Верхняя прямая подача. 3. Боковая подача. 4. Прием подачи. 5. Расположение игроков при приеме и подаче мяча. 6. Подачи на дальность и точность.	6
7	2	Тема: Передачи мяча. Содержание: 1. Передача сверху и снизу двумя руками. 2. Передача в парах, тройках. 3. Передача на месте и в движении. 4. Передача назад и в прыжке.	6
8	2	Тема: Нападающий удар. Финты. Содержание: 1. Чеканка мяча об стену. 2. Игра с парой или в кругу. 3. Броски теннисного мячика через сетку с места и с разбега. 4. Нападающий удар по подвесному мячу. 5. Нападающий удар с собственного подбрасывания стоя и в прыжке.	6
9	2	Тема: Блокирование. Индивидуальный и коллективный блоки. Содержание: 1. Подготовка 2. Выход на позицию.	6

		3.Прыжок и вынос рук. 4.Распространенные ошибки	
10	2	Тема: Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра. Содержание: 1.Функции игроков в команде. 2.Тактика игры 3.Виды расстановки игроков на площадке 4. Тренировочные игры.	10
		Итого	64

Таблица 5.2.3 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание (4-й семестр)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	3	Тема: Правила игры в настольный теннис. Подводящие упражнения. Содержание; 1.Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой. 2.Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу. 3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении. 4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении. 5.Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону. 6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок. 7. Приседая и вставая, отбивать мяч. 8.Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки. 9.Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.	6
2	3	Тема: Хватка ракетки. Содержание. 1.Горизонтальная (европейская) 2.Вертикальная (азиатская) 3.Подводящие упражнения, используя оба вида хватки.	6
3	3	Тема: Удары: срезка слева и справа, накат слева и справа. Содержание.	6

		<p>1.Верхнее вращение. Накат (drive)Силовой удар по мячу с верхним вращением.</p> <p>2.Атака.Топ-спин (top-spin)Удар, перекручивающий нижнее вращение на верхнее вращение.</p> <p>3.Атака.Атакующий топ-спин (loop).Атакующий удар с хорошим вращением.</p> <p>4.Скрутка (flick/flip)</p> <p>5.Топ-спин со стола. Короткий топ-спин, начинающий атаку со стола по подрезке/срезке</p> <p>6. Без вращения. Удар сверху (smash).Сильный удар сверху, заканчивающий игровое ралли.</p> <p>7. Навес (lob). Защитные действия против атак противника. Спортсмен отходит от стола и накидывает высокие, достигающие 1-2 метров в высоту «свечи»</p> <p>8. Защита. Подставка (block) Защитный удар против атаки, позволяющий быстро сыграть со стола и создать неудобный скоростной мяч противнику.</p> <p>9. Нижнее вращение. Подрезка (chop).Удар с нижним вращением в средней или дальней зоне, как правило, входит в защитный стиль игры.</p> <p>10.Срезка (push) Удар с нижним с вращением на столе</p>	
4	3	<p>Тема: Подачи.</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Подводящие упражнения.</p> <p>2. Подача прямым ударом.</p> <p>3. Подача "маятник".</p> <p>4.Подача "веер".</p> <p>5. Подача "челнок"</p>	6
5	3	<p>Тема: Тактические удары в игре (топ-спин, подставка, подрезка, "свеча").</p> <p>Содержание:</p> <p>1.Учебные одиночные игры.</p> <p>2. Учебные парные игры.</p>	8
		Итого	32

Таблица 5.2.4 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание (5-й семестр)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	4	<p>Тема: Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Специально - подготовительные упражнения:</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Чередование ходьбы и бега с остановками, поворотами, прыжками. 2.Бег с изменениями направления движения. 3. Прыжки вверх толчком одной или двух ног с доставанием предметов. 4.Прыжки со скакалкой в движении. 5. «Челночный» бег спиной вперёд. 	8
2	4	<p>Тема: Подвижные игры с передвижениями, переменой мест, несколькими мячами.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подвижная игра «Зеркало» (передвигаться в парах, один из которых ведущий, разными способами, располагаясь лицом друг к другу, и повторяя все действия ведущего). 2.Подвижная игра «Парная чехарда» (передвижение в парах, перепрыгивая через спину наклонившегося партнёра). 3.Подвижная игра «День и ночь» (по сигналу «День!» игроки выполняют баскетбольные движения, по сигналу «Ночь!» залипают. Кто пошевелился, тот выбывает из игры). 4. Подвижная игра «Чехорда». Для этой игры нужно 2 человека. От линии старт до условного препятствия двигаться прыгая через друг друга. Потом разворот и в обратном направлении. 5. Подвижная игра «Мяч в центре» (игроки образуют круг и передают мяч друг другу; двое водящих стараются перехватить мяч). 6. Подвижная игра «10 передач» (игроков объединяют в две команды, каждая из которых пытается сделать 10 передач подряд между своими игроками, вторая команда старается перехватить мяч и начать передавать его между игроками своей команды). 7. Подвижная игра «Штандер» (водящий подбрасывает мяч вверх, называет любое из имён игроков (в это время игроки разбегаются), кричит: «Стоп!». Тот, чьё имя назвали, должен поймать мяч и, не сходя с места, попытаться попасть мячом в ближнего игрока). 8. Подвижная игра «Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков). 	8

3	4	<p>Тема: Эстафеты с элементами ведений, передачами и ловлей мяча, бросками.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Лицом к лицу» (передвигаться, стоя лицом к партнёру на его ногах). 2. Эстафета «Каракатица» (передвижение в упоре на руках сзади, мяч на животе). 3. Эстафета «Кенгуру» (прыжки на двух ногах до условной линии, удерживая мяч ногами, бросок в кольцо, назад прыжки в таком же положении). 4. Эстафета «Подними предмет» (подбросить мяч вверх и сбрасывать с пола как можно больше предметов). 5. Эстафета «Передал — садись» (капитан располагается напротив своей колонны и передаёт мяч игрокам, которые должны поймать мяч, вернуть его капитану и присесть). 6. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками). 7. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем втроём и т. д.). 	8
4	4	<p>Тема: Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, от головы, крюком, снизу, сбоку.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача двух мячей на месте и в движении в парах. 2. Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров. 3. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе. 4. Передача мяча во встречных колоннах. 5. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения. 6. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»). 7. Передача мяча в тройках с заслоном 3 x 3, 4x4. 	8
5	4	<p>Тема: Ведение мяча правой и левой руками, с обводкой стоек, с поворотами на 180 и 360 градусов, с переводами мяча под ногой и за спиной.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с обводкой фишек, обручем. 2. Ведение мяча на месте с приседанием. 3. Ведение мяча одной рукой в упоре лёжа. 4. Ведение мяча, прыгая на одной ноге вперёд. 5. Ведение мяча в парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами. 6. Ведение мяча во время «челночного» бега. 7. Ведение мяча группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока. 8. Ведение мяча по гимнастической скамейке. <p>Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.</p>	8

		9. Ведение мяча во время перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. 10. Ведение мяча с переводом сзади, остановка, продолжить ведение.	
6	4	Тема: Броски в корзину. Содержание: 1. Бросок одной рукой снизу 2. Бросок одной рукой над головой 3. Бросок одной рукой от плеча. 4. Бросок двумя руками от головы. 5. Бросок двумя руками от груди 6. Бросок двумя руками снизу в движении 7. Бросок двумя руками снизу	8
7	4	Тема: Вырывание и выбивание мяча. Содержание: 1. Перехват мяча 2. Выбивание мяча (при ведении, при броске в корзину) 3. Вырывание мяча 4. Овладение мячом после отскока.	8
8	4	Тема: Взаимодействие игроков в нападении вдвоем, втроем, командой. Быстрый прорыв. Содержание: 1. Упражнение «восьмерка». Упражнение в тройках Упражнение «обыгрыш двое против одного». Упражнение «обыгрыш трое против двоих» Упражнение для отработки взаимодействий в позиционном нападении «заслон - двойка» Упражнение для взаимодействия трех полевых игроков, находящихся на трехочковой дуге.	8
Итого			64

Таблица 5.2.5 – Наименование тем практических занятий, их объём в часах и содержание (6-й семестр)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тема, содержание занятия	Время, ч.
1	1	Тема: Специально-подготовительные упражнения: эстафеты с элементами ведения, ударами. Содержание: 1. Эстафета с ведением мяча на заданном расстоянии. 2. Эстафета с ведением мяча вокруг поля 3. Эстафета с ведением мяча в парах 4. Эстафета с ведением мяча способом «змейка» 5. Эстафета с ведением мяча способом «змейка» с попаданием в условные ворота.	8
2	1	Тема: Основные упражнения: ведение мяча, обманные движения, финты. Содержание: 1. Ведение мяча сквозь защиту соперника. 2. Ведение и передача мяча в тройках, четверках. 4. Приемы обмана соперника при ведении мяча.	8

		5. Финты	
3	1	<p>Тема: Основные упражнения: остановки катящегося и прыгающего мяча внешней и внутренней стороной стопы.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения без мяча. Остановка катящегося навстречу мяча, выпущенного партнером. То же самое упражнение, выполняемое в движении (ходьба, бег). Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется). Остановка мяча, подброшенного партнером сверху - вниз. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния 10-15 м. 	8
4	1	<p>Тема: Основные упражнения: Отбор мяча выпадом, подкатом.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнение подводящих упражнений на мягком грунте. Выполнение на мягком грунте имитационных движений "подката" после шага или прыжка (во время ходьбы, бега). Выполнение "подката" в 4-5 м от неподвижного мяча. Выполнение "подката" против игрока, медленно ведущего мяч. Выполнение "подката" из различных положений в условиях, приближенных к соревновательным. Быстрое перемещение в сторону мяча - выпад (полушпагат, шпагат) Применение "удара" и "остановки". (В первом случае, мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании "остановки", стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности сопернику протолкнуть мяч по ходу движения). 	8
5	1	<p>Тема: Вбрасывание мяча из разного положения.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> Имитационные движения без мяча. Вбрасывание небольшого набивного мяча. Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плеч и рук (без вовлечения в работу мышц спины). Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега. Вбрасывание мяча в цель. Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором). Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки. 	8
6	1	<p>Тема: Удары носком, пяткой, стопой, любой частью головы.</p> <p>Содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения без мяча. Удары по неподвижному мячу с места. 	8

		<p>3. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу.</p> <p>4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.</p> <p>5. Удары по катящемуся вперед, по ходу удара, мячу и удары по мячу, катящемуся навстречу игроку.</p> <p>6. Удары по мячу с лета, с лета после отскока от земли (игрок сам подбрасывает мяч), с места и с разбега.</p> <p>7. Удары с лета по мячу (мяч подбрасывает партнер, находясь на расстоянии 2-3 м).</p> <p>8. Удары по мячу с полулета (сначала игрок сам подбрасывает себе мяч, затем — партнер).</p> <p>9. Удары по воротам внутренней стороной стопы с различных дистанций и под разными углами (задачи: поразить ворота; попасть в ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, попасть в заданную часть по воздуху)</p>	
7	1	<p>Тема: Техника игры вратаря – ловля катящихся, летящих мячей.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений без мяча.</p> <p>2. Голкипер выполняет из исходного положения все действия без мяча.</p> <p>3. Ловля катящегося навстречу мяча.</p> <p>4. Ловля катящегося сбоку мяча.</p> <p>5. Ловля мяча, сильно пробитого по воротам.</p> <p>Стоя на месте, ловля подброшенного с небольшого расстояния мяча.</p> <p>4. Ловля мяча во время бега (мяч подбрасывают с расстояния 6-12 м).</p> <p>5. Ловля во время бега мяча, пробитого с расстояния 15-16 м</p> <p>6. Ловля высоколетящих мячей на месте и в прыжке после ударов с различных расстояний.</p>	8
8	1	<p>Тема: Взаимодействие игроков в игре. Учебные игры.</p> <p>Содержание:</p> <p>1. Принцип вариативности.</p> <p>Приемы взаимодействия в атаке построены на выборе: «или сам - или отдал»</p> <p>2. Принцип создания и быстрого использования численного преимущества.</p> <p>3. Принцип скрытности и обмана</p> <p>4. Принцип формирования навыка на целостное действие.</p> <p>5. Принцип временной адекватности действий.</p> <p>6. Принцип "не выключения", постоянного личного улучшения игровой позиции.</p>	8
		Итого:	64

5.3 Распределение трудоёмкости самостоятельной работы (СР) по видам работ

Таблица 5.3.1 – Распределение трудоёмкости самостоятельной работы по видам работ

№п/п	Вид работы	Время, ч
1	<i>Подготовка к практическим занятиям</i>	
1.1	Тема «Основные правила игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения».	5,8
1.2	Тема «Основные правила игры в волейбол. Специально - подготовительные упражнения»	5,8
1.3	Тема «Правила игры в настольный теннис. Основные упражнения»	7,8
1.4	Тема «Основные правила игры в баскетбол. Специально - подготовительные упражнения»	5,8
2	<i>Подготовка к интерактивным занятиям</i>	
2.1	Тема «Взаимодействие игроков в игре»	15,6
	Всего	40,8

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся приведены в таблицах 6.1.

Таблица 6.1 – Тема, задания и вопросы для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема	Вопросы, задание	Время, ч	Рекомендуемая литература
1	Основные правила игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения.	Основные виды нарушений в игре. Способы перемещения игроков по полю. Подводящие упражнения. Схемы расположения игроков на поле. Функции, выполняемые игроками. Подводящие упражнения. Чередование ходьбы и бега. Изменения темпа движения по сигналу тренера (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7))	5,8	1, 2
2	Основные правила игры в волейбол. Специально - подготовительные упражнения	Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Броски набивного мяча над собой и ловля. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7))	5,8	1, 2
3	Правила игры в настольный теннис. Основные упражнения	Передвижение по площадке. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу. Ведение мяча ракеткой, в стойке игрока на месте или в движении (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7))	7,8	1, 2
4	Основные правила игры в баскетбол. Специально - подготовительные упражнения	Чередование ходьбы и бега с остановками, поворотами, прыжками. Бег с изменениями направления движения (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7), В2 (ИД-1ук-7), В2 (ИД-2ук-7))	5,8	1, 2
5	Взаимодействие игроков в игре	Техника и тактика игры (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7), В2 (ИД-1ук-7), В2 (ИД-2ук-7))	15,6	2
Всего			40,8	

7 Образовательные технологии

Таблица 7.1 – Образовательные технологии, обеспечивающие развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

№раздела	Вид занятия (Лек, Пр, Лаб)	Используемые технологии и рассматриваемые вопросы	Время, ч
1	Пр	Разбор конкретных игровых ситуаций. Техническая и тактическая подготовка игроков. Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Взаимодействие игроков при выполнении подводящих упражнений. Темы: Учебная игра в футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7))	20
2	Пр	Воспитание морально-волевых и лидерских качеств в процессе учебных игр по видам спорта. Индивидуальная работа с коллективом из 2-3 человек. Взаимодействие игроков при учебно-тренировочной игре. Темы: Учебная игра в футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7), В2 (ИД-1ук-7), В2 (ИД-2ук-7))	20
3	Пр	Соревновательная деятельность. Тренировочные игры в мини-команде (4-5 человека) Индивидуальная работа с коллективом из 4-5 человек. Взаимодействие игроков при учебно-тренировочной игре. Темы: Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр (32 (ИД-1ук-7), 32 (ИД-2ук-7), У2 (ИД-1ук-7), У2 (ИД-2ук-7), В2 (ИД-1ук-7), В2 (ИД-2ук-7))	16
Итого			56

8 Оценочные материалы по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры»

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, в т.ч. в форме заданий тестового типа, представлены в Приложении.

Задания тестового типа могут быть использованы при проведении диагностических процедур, в т.ч. диагностической работы, в рамках НОКО.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры»

9.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495012	-	-
2	Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495360	-	-

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры» (редакция от 01.09.2024)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545155	-	-
2	Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542168	-	-

Таблица 9.1.1. – Основная литература по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры» (редакция от 01.09.2025)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565604	-	-
2	Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565923	-	-

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю- щихся
1	Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492926	-	-
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495814	-	-

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры» (редакция от 01.09.2024)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучаю-щихся
1	Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539658	-	-
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542628	-	-
3	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	100
4	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	100
5	Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В. Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120	90	100
6	Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. / Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	100

Таблица 9.1.2 – Дополнительная литература по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры» (редакция от 01.09.2025)

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебник для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04739-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557046	-	-
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357	-	-
3	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	100
4	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	100
5	Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В. Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120	90	100
6	Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. / Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	100

Таблица 9.1.3 – Собственные методические издания кафедры

№ п/п	Наименование	Количество, экз.	
		всего	в расчете на 100 обучающихся
1	Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина .— Пенза : РИО ПГСХА, 2015 .— 38 с.	48	100
2	Кузьмина, М.В. Оздоровительный бег: методические указания к самостоятельной работе студентов /М.В.Кузьмина.- Пенза: РИО ПГСХА, 2009.- 39 с.	85	100
3	Кузьмина, М.В., Лазарева, С.Е. Учебное пособие «Теоретико - методические основы физического воспитания» /М.В. Кузьмина, С.Е. Лазарева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2008-120	90	100
4	Дубровный, Ю.И. Организация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ПГСХА. / Ю.И. Дубровный. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2003. – 33с.	56	100

Таблица 9.1.4 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование	Условия доступа
1	Каталог образовательных ресурсов сети Интернет. Электронный ресурс	http://katalog.iot.ru
2	Электронно-библиотечная система «Znaniум.com» . Электронный ресурс	http://znanium.com/

9.2. Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем), используемых при осуществлении образовательного процесса по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Спортивные игры»

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	<i>Образовательная платформа «Юрайт» Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»</i>	<p>https://urait.ru/ (доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через личный кабинет)</p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека</p>
2	<i>Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»</i>	<p>https://lib.rucont.ru/search (доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль); возможность регистрации для удаленной работы по IP)</p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека</p>
3	<i>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</i>	<p>http://elibrary.ru (доступны поиск, просмотр и загрузка полнотекстовых лицензионных материалов через Интернет (в том числе по электронной почте) по IP адресам университета без ограничения количества пользователей; неограниченный доступ с личных компьютеров для библиографического поиска, просмотра оглавления журналов)</p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал</p>

		аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека
4	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	https://cyberleninka.ru/ (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека
5	Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» (НИУ «Высшая школа экономики»)	http://ecsostan.hse.ru/ (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека
6	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru/ (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека
7	Открытый образовательный видеопортал Univertv.ru	http://univertv.ru/ (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Читальный зал гуманитарных наук, электронный читальный зал аудитория № 1237 Читальный зал сельскохозяйственной, естественнонаучной литературы и периодики, электронный читальный зал научных работников; специальная библиотека

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса (редакция от 01.09.2024)

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+»	<p>(https://www.consultant.ru/) – сторонняя без пароля</p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i></p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>
2	Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.	<p>(https://urait.ru/) – сторонняя</p> <p><i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет)</i></p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i></p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>
3	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»	<p>(https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя</p> <p><i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет)</i></p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i></p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>
4	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ	<p>(https://pgau.ru/strukturye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html) - собственная генерация</p> <p><i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.)</i></p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы</i></p> <p><i>аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i></p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>

Таблица 9.2.1 – Перечень информационных технологий (перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса редакция от 01.09.2025)

№ п/п	Наименование	Условия доступа
1	Справочно-правовая система «КОНСУЛЬТАНТ+»	<p>(https://www.consultant.ru/) – сторонняя без пароля</p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i></p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>
2	Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.	<p>(https://urait.ru/) – сторонняя</p> <p><i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет)</i></p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i></p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>
3	Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Ру-конт»	<p>(https://lib.rucont.ru/search) – сторонняя</p> <p><i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет)</i></p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</i></p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>
4	Электронная библиотека полнотекстовых документов Пензенского ГАУ	<p>(https://pgau.ru/strukturye-podrazdeleniya/nauchnaya-biblioteka/elektronnaya-biblioteka-pgau.html) - собственная генерация</p> <p><i>(Доступ с любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по коллективному или индивидуальному аутентификатору (логин/пароль), через Личный кабинет; возможность регистрации для удаленной работы по IP.)</i></p> <p>помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</p> <p><i>Помещение для научно-исследовательской работы</i></p> <p>аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга</p> <p><i>Отдел учета и хранения фондов</i></p>

5	Федеральная служба государственной статистики	(https://rosstat.gov.ru/) – сторонняя (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
6	Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Пензенской области	(https://58.rosstat.gov.ru/) – сторонняя (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
7	Национальная платформа открытого образования	(https://proed.ru/) – сторонняя (доступ свободный) помещения для самостоятельной работы: аудитория № 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы аудитория № 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов
8	Электронно-библиотечная система Znaniум	(https://znanium.ru/) – сторонняя С любого компьютера локальной сети университета по IP-адресам; с личных ПК, мобильных устройств по индивидуальным ключам доступа

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры»

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специальных поме- щений и помеще- ний для самосто- ятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	4	5	6
1	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Спортивный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флаги красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук.	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
2	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Физкультурно-оздоровительный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса.	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**

			Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук	
3	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Сооружение для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Беговые дорожки	Оборудование и технические средства обучения, набор учебно-наглядных пособий: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
4	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Помещение для самостоятельной работы: 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> Помещение для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	<ul style="list-style-type: none"> • MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**; • СПС «Консультант Плюс» («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2023)*

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет»	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	4	5	6
1.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Спортивный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения: Стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое - 1шт., маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флаги красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук.	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
2.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Физкультурно-оздоровительный корпус 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: Письменный, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения: Стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, акустическая система, усилитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса. Набор демонстрационного оборудования (мобильный): экран, проектор, ноутбук	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)**
3.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Сооружение для проведения учебных занятий	Оборудование и технические средства обучения: Чаша для зажигания огня, ямы с песком для	

	«Спортивные игры»	440014, Пензенская область г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11. Беговые дорожки	тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
4.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 <i>Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга</i> Помещение для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель: парти треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

*Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2024)*

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет»	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
				1
1.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Учебная аудитория для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5105	Специализированная мебель: парты, стол аудиторный, стул, доски классные, трибуна, шкаф. Оборудование и технические средства обучения: плакаты. Набор демонстрационного оборудования (стационарный): экран, проектор, акустическая система, микрофон, персональный компьютер.	• MS Windows 10 (9879093834, 2020); • MS Office 2019 (9879093834, 2020); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)).
2.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Спортивный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения: стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флаги красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки; набор демонстрационного оборудования (мобильный).	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License)
3.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Физкультурно-оздоровительный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: письменный стол, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения: стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, акустическая система, усилиитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (NU Lesser General Public License)

			тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса; набор демонстрационного оборудования (мобильный).	
4.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Сооружение (беговые дорожки, стадион) 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11	Оборудование и технические средства обучения: чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
5.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов	Специализированная мебель: столы читательские, столы компьютерные, стол однотумбовый, стулья, шкафы-витрины для выставок. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	• MS Windows 7 (46298560, 2009); • MS Office 2010 (61403663, 2013); • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)).
6.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

**Таблица 10.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины
(редакция от 01.09.2025)**

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень оборудования и технических средств обучения, наличие возможности подключения к сети «Интернет»	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа	
				1	2
1.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Учебная аудитория для проведения учебных занятий 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5105	Специализированная мебель: парты, стол аудиторный, стул, доски классные, трибуна, шкаф. Оборудование и технические средства обучения: плакаты. Набор демонстрационного оборудования (стационарный): экран, проектор, акустическая система, микрофон, персональный компьютер.	• MS Windows 10 (9879093834, 2020); • MS Office 2019 (9879093834, 2020); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)).	
2.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Спортивный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: гимнастические скамьи, столы письменные, стулья, стол-стойка, компьютерный стол, кресло, витрина, щиты учета, стол шахматный, часы электронные, шкафы книжные, шкафы для оружия, сейфы. Оборудование и технические средства обучения: стенка шведская, сетка волейбольная, сеть заградительная, стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, перекладина, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, мешки для бокса, бревно гимнастическое, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, коврики гимнастический, ролики гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, стол для армрестлинга, канаты, винтовки пневматические, гранаты учебные, флаги красные, эстафетные палочки, лыжи, палки, ботинки; набор демонстрационного оборудования (мобильный).	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License)	
3.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Физкультурно-оздоровительный комплекс 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, 11	Специализированная мебель: письменный стол, стул, часы электронные, табло, гимнастическая скамья. Оборудование и технические средства обучения: стойки волейбольные, ворота мини- футбольные, акустическая система, усилиитель, завеса «Макар», мячи футбольные, столы для настольного тенниса, счетчики для настольного	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021); • Yandex Browser** (NU Lesser General Public License)	

			тенниса, табло-счет для настольного тенниса, мячи теннисные, барьер для тенниса; набор демонстрационного оборудования (мобильный).	
4.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Сооружение (беговые дорожки, стадион) 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Подлесная, д. 11	Оборудование и технические средства обучения: чаша для зажигания огня, ямы с песком для тройного прыжка, бруски отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турники уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, тумбы «Старт-Финиш».	
5.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 1237 Зал обслуживания научными ресурсами, автоматизации RFID-технологий, коворкинга Отдел учета и хранения фондов	Специализированная мебель: столы читательские, столы компьютерные, стол однотумбовый, стулья, шкафы-витрины для выставок. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	• MS Windows 7 (46298560, 2009); • MS Office 2010 (61403663, 2013); • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)).
6.	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные игры»	Помещение для самостоятельной работы 440014, Пензенская область, г. Пенза, ул. Ботаническая, д. 30; аудитория 5202 Зал обеспечения цифровыми ресурсами и сервисами, коворкинга Помещение для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель: парты треугольные, столы компьютерные, стол сотрудника, витрина для книг, стулья. Оборудование и технические средства обучения: персональные компьютеры, телевизор, экранизированное устройство книговыдачи, считыватели электронных читательских билетов/банковских карт. Доступ в электронную информационно-образовательную среду университета; Выход в Интернет.	• MS Windows 10 (V9414975, 2021); • MS Office 2019 (V9414975, 2021). • Yandex Browser** (GNU Lesser General Public License); • СПС «Консультант-Плюс»* («Договор об информационной поддержке» от 03 мая 2018 года (бессрочный)); • НЭБ РФ.

* - лицензионное программное обеспечение отечественного производства;

** - свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства

11 Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины

11.1 Методические советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины

Практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Материал, изученный на практических занятиях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в рабочей программе дисциплины следует сначала изучить рекомендованную литературу. При необходимости следует составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих тем курса.

Регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Рабочей программой дисциплины предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- подготовку к сдаче зачёта.

Для расширения знаний по дисциплине проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на практических занятиях.

11.2 Методические рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Рабочая программа представляет собой целостную систему, направленную на эффективное усвоение дисциплины в виду современных требований высшего образования. Структура и содержание РП позволяет сформировать необходимые общекультурные и профессиональные компетенции, предъявляемые к бакалавру, для успешного решения задач в своей практической деятельности.

При использовании РП необходимо ознакомиться со структурой и содержанием РП. Материалы, входящие в РП позволяют студенту иметь полное представление об объеме и предъявляемых требованиях к изучению дисциплины.

11.3 Методические советы по подготовке к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо проработать имеющиеся учебно-методические материалы и другую рекомендованную литературу. Если студенту самостоятельно не удалось разобраться в материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю.

Для самоконтроля необходимо ответить на имеющиеся тесты и вопросы к зачету.

12 Словарь терминов

Адаптация - (лат adaptatio — приспособление) — процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрический профиль — графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

•**Антропометрические показатели** - степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические — длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели — жизненная ёмкость легких, ручная и становая динамометрия и др.; соматоскопические — состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жироотложений и др.

Гипоксия и гипероксия - (греч. hupo приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxygenium — кислород) и гипероксия (греч. huper — приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxygenium — кислород) — соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз - (homestasis; греч. homois. подобный, сходный + stasis — стояние, неподвижность) — относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок - В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность — понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обусловливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня

двигательной активности связаны естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамия, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) - к различного рода физической детренированности.

Двигательные умения - характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью,

произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Жизненно необходимые умения - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье психическое - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Здоровый образ жизни — типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль жизни - определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях

Зоны физических нагрузок - это режим нагрузки; ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или

педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Максимальное потребление кислорода — показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин. при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Массовый спорт - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнования представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Метаболизм - (metabolismus; греч. metabole — изменение, превращение) — обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole — подъем) — создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. cat-abole — сбрасывание вниз) — процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм — это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

Методы физического воспитания и спортивной подготовки - это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора - личная причина (обоснование) выбора/каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Оперативное планирование - предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Организм - биологическая система любого живого существа. Организм человека — это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и производительности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают — начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Профessionальный спорт - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

Профessionальная направленность физического воспитания - совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиограммы, оптимизации режима и условий организаций труда.

Психофизическая подготовка - процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Резистентность - (лат resisteritia сопротивление, противодействие) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть непроизвольной (например, при отходе ко сну) и

произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Рефлекс - (лат. *reflexus* — повернутый назад, отраженный) — ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

Самоконтроль — регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Саморегуляция физиологических функций — процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие - ощущение физиологической и психологической комфорtnости внутреннего состояния.

Современные системы физических упражнений - представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спортивная подготовка – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спорт высших достижений – предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

Структура подготовленности – занимающегося представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Текущее планирование - спортивной подготовки позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

Тест – неспецифическое упражнение, выполнение которого, тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Трудоспособность - способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления, и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Физические (двигательные качества) – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физиологическая и функциональная система организма - под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолировано, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

Формы самостоятельных занятий - система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность — результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба - дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

ЧСС/ПАНО - у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО — это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

Элективный дисциплина - в процессе физического воспитания студентов - это та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины

«Физическая культура», которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самодеятельных учебно-тренировочных занятиях.

Энергозатраты при физической нагрузке - это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Пензенский государственный аграрный
университет»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Направление подготовки
09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

Направленность (профиль) программы
Прикладная информатика в экономике

Квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения – очная

Пенза – 2023

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения

Таблица 1.1 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и индикаторов достижения по дисциплине «Спортивные игры»

№ пп	Код и наименование компетенции	Код Индикатора Достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Код планируемого результата бучения	Этапы формирова- ния компетенции
1	УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук-7	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	32 (ИД-1ук-7)	Знать: роль спортивных игр в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности
2				У2 (ИД-1ук-7)	Уметь: применять технику различных спортивных игр
3				В2 (ИД-1ук-7)	Владеть: навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья с использованием спортивных игр
4		ИД-2ук-7	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	32 (ИД-2ук-7)	Знать: роль спортивных игр как эффективного средства физической культуры и спорта
5				У2 (ИД-2ук-7)	Уметь: применять на практике здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
6				В2 (ИД-2ук-7)	Владеть: навыками выбора здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности

2 Оценочные материалы по дисциплине «Спортивные игры»

2.1 Оценочные материалы тестового типа

Таблица 2.1 - Задания тестового типа

№ п/п	Текст задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетен- ции	Се- мestr
1. Задание закрытого типа на установление соответствия					
Инструкция (сценарий выполнения):					
1.	Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.				
2.	Внимательно прочитать оба списка: список 1 — вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 — утверждения, свойства объектов и т.д.				
3.	Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.				
4.	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)				
1.	Установите соответствие между физическими качествами и их характеристиками. А. Сила Б. Выносливость В. Быстрота Г. Гибкость	1. выполнение движений большой амплитудой 2. способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени 3. способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий 4. способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности	А3Б4В2Г1	УК-7	1
2.	Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений. А. Небольшая нагрузка Б. Нагрузка средней интенсивности В. Высокая нагрузка Г. Предельная нагрузка	1. 170–200 уд/мин 2. 130–150 уд/мин 3. 100–130 уд/мин 4. 150–170 уд/мин	А3Б2В4Г1	УК-7	2

3.	Установите соответствие между физическими качествами и упражнениями на их развитие. А. Выносливость Б. Сила В. Скорость Г. Ловкость, координация	1. челночный бег, метание предметов 2. плавание без остановок от 25м до 100м 3. подвижные игры 4. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей	A2Б4В1Г4	УК-7	3
4.	Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения. А. Ациклические Б. Циклические В. Смешанные	1. биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье 2. борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол 3. бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт	A2Б3В1	УК-7	4

2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.
2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.
4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)

1.	Установите последовательность в которой целесообразно выполнять перечисленные упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики.	1. потягивания 2. бег с переходом на ходьбу 3. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости и прыжки 4. ходьба с постепенным повышением частоты шагов и дыхательные упражнения	1432	УК-7	1
2.	Установите правильную последовательность приемов в массаже.	1. выжимание 2. активные и пассивные движения с сопротивлением 3. растирание 4. поглаживание 5. ударные приемы и встряхивание 6. разминание	416325	УК-7	2
3.	Установите последовательность освоения следующих видов процедур при закаливании водой.	1. купание 2. обливание 3. обтирание 4. душ	3241	УК-7	5

4.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию.	1.углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2.формирование двигательного навыка 3.ознакомление, первоначальное разучивание движения 4. достижение двигательного мастерства	3124	УК-7	6
----	---	---	------	------	---

3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.
4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ

1.	Виды физической культуры.	Базовая физическая культура. Прикладная физическая культура. Оздоровительная физкультура: гигиеническая, лечебная	УК-7	1
2.	Влияние занятий спортом и физической культурой на здоровье человека.	Регулярные занятия спортом и физической культурой позволяют: улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы, улучшить состояние костной системы и функционального здоровья, помочь поддерживать нормальный вес тела.	УК-7	3

3.	Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов.		Рациональное питание предполагает соблюдение следующих принципов: сбалансированность продуктов питания, совместимость продуктов питания, питьевой режим, соблюдение нормативного уровня витаминов и минеральных веществ.	УК-7	4
4.	Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.		Студенческие соревнования позволяют быстрее адаптироваться к режиму учебы в университете. Конкретная цель на соревнованиях стимулирует в больших объемах проводить тренировочную деятельность.	УК-7	5

4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.
2. Продумать логику и полноту ответа.
3. Записать ответ в виде термина, словосочетания, дополнить предложенное

1.	Совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма называется _____		гомеостаз	УК-7	1
2.	Кости по форме и _____ подразделяют на трубчатые, губчатые, плоские, смешанные.		строению	УК-7	2

3.	Частота сердечных сокращений в норме в составляет 60-80 уд/мин		покое	УК-7	3
4.	Основным средством физической культуры являются физические		упражнения	УК-7	6

5. Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора

Инструкция (сценарий выполнения):

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.

2. Продумать логику и полноту ответа.

3. Записать номер правильного ответа или номера правильных ответов без пробелов и запятых (в зависимости от задания) и дать обоснование, используя четкие компактные формулировки.

1.	К жизненно необходимым умениям и навыкам НЕ относится	1. плавание 2. бег, ходьба 3. метание 4. фехтование	4 Обоснование: К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится фехтование.	УК-7	1
2.	Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне	1. оздоровительно-реабилитационная 2. базовая 3. факультативная 4. фоновая	2 Обоснование: Базовая физическая культура обеспечивает формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне.	УК-7	2
3.	Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении	1. профессионально-прикладная 2. фоновая 3. базовая 4. факультативная	2 Обоснование: Фоновая физическая культура направлена на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении.	УК-7	3

4.	Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм	1. военно-прикладная 2. оздоровительно-реабилитационная 3. профессионально-прикладная 4. профессиональная	2 Обоснование: Оздоровительно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановления после перенесенных заболеваний и травм.	УК-7	4
----	---	--	---	------	---

2.2 Оценочные материалы для текущего контроля

Текущий контроль успеваемости является обязательной частью внутренней системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы. Текущий контроль успеваемости проводится в рамках изучения дисциплины в течение семестра. Виды оценочных материалов, формы контроля, темы и график определяются педагогическим работником.

2.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (1 семестр)

- Размеры баскетбольной площадки.
- Высота баскетбольной корзины.
- Сколько игроков во время игры может находиться на площадке.
- Количество и продолжительность тайма в игре.
- Перечислить разновидности бросков в корзину.
- Сколько времени отводится на атаку корзины соперника.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (2 семестр)

- Сколько шагов можно делать после ведения мяча.
- Какие приемы включает в себя техника владения мячом.
- Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии.
- Что означает слово «баскетбол»
- Размеры волейбольной площадки.
- Высота волейбольной сетки (мужской и женской).
- Сколько игроков во время игры может находиться на площадке.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (3 семестр)

- До какого счета ведется игра в одной партии.
- Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии.
- С какого места на площадке производится подача.
- Можно ли касаться мячом сетки во время игры.
- Когда мяч считается вышедшим из игры.
- Можно ли подавать мяч ударом двух рук.
- Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (4 семестр)

- Размеры мини-футбольной площадки.
- Размеры ворот и штрафной площадки.
- Сколько игроков во время игры может находиться на площадке.
- Каково назначение 6-метровой отметки.
- Каково назначение 10-метровой отметки.

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (5 семестр)

- Кому из участников матча судья может показать жёлтую или красную карточку и за что.
- Какая по времени продолжительность матча
- Что такое «фол последней надежды».
- Чем штрафной удар отличается от свободного удара.
- За какие нарушения назначается 6-метровый удар

Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по оценке освоения компетенции УК-7 (6 семестр)

- Спортивные игры и их основные функции.
- Виды спортивных игр
- Основные задачи спортивных игр.
- Спортивные игры и их роль в воспитании гармонично развитой личности.
- Студенческие соревнования как фактор укрепления здоровья.