

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и  
научной работе

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Специальность 21.05.02 Прикладная геология

Специализация образовательной программы – Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений твердых полезных ископаемых

Квалификация выпускника – горный инженер-геолог

Год набора – 2022

Форма обучения – Очная

Курс 1,2,3 Семестр 2,3,4,5,6

Зачет 2,3,4,5,6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 328.0 (академ. час), (з.е)

Составитель Е.В. Токарь, профессор, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра физической культуры

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для специальности 21.05.02 Прикладная геология утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 953

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

01.09.2022 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Токарь Е.В. Токарь

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Юсупов Д.В. Юсупов

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2022 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

Формирование 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 профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки 21.05.02 Прикладная геология (программа специалитета) предусматривает изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту. "Спортивные игры", реализуемой в рамках блока 1, в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

| Категория (группа) универсальных компетенций                    | Код и наименования универсальной компетенции  | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции  |
|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1УК-7. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.<br>ИД-2УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. |

## 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единицы, 328.0 академических часов.

- 1 – № п/п  
 2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация  
 3 – Семестр  
 4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)  
 4.1 – Л (Лекции)  
 4.2 – Лекции в виде практической подготовки  
 4.3 – ПЗ (Практические занятия)  
 4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки  
 4.5 – ЛР (Лабораторные работы)  
 4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки  
 4.7 – ИКР (Иная контактная работа)  
 4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)  
 4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)  
 5 – Контроль (в академических часах)  
 6 – Самостоятельная работа (в академических часах)  
 7 – Формы текущего контроля успеваемости

| 1 | 2   | 3 | 4   |     |     |     |     |     |     |     |     | 5 | 6    | 7  |
|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|------|--|
|   |   |   | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 | 4.7 | 4.8 | 4.9 |   |      |  |
| 1 | Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специ-альная физическая подготовка баскетболиста         | 2 |     |     | 28  |     |     |     |     |     |     |   | 39.8 | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в баскетболе. Выполнение норм ГТО |
| 2 | Зачет   | 2 |     |     |     |     |     |     |     | 0.2 |     |   |      |  |
| 3 | Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста | 3 |     |     | 34  |     |     |     |     |     |     |   | 33.8 | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в баскетболе. Выполнение норм ГТО |
| 4 | Зачет   | 3 |     |     |     |     |     |     |     | 0.2 |     |   |      |  |
| 5 | Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста             | 4 |     |     | 28  |     |     |     |     |     |     |   | 39.8 | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в волейболе. Выполнение норм ГТО  |
| 6 | Зачет   | 4 |     |     |     |     |     |     |     | 0.2 |     |   |      |  |
| 7 | Волейбол. Совершенствование техники и   | 5 |     |     | 34  |     |     |     |     |     |     |   | 33.8 | Контрольные нормативы по   |

|    |   |   |     |  |       |     |     |     |     |     |  |       |   |
|----|---|---|-----|--|-------|-----|-----|-----|-----|-----|--|-------|---|
|    | тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. |   |     |  |       |     |     |     |     |     |  |       | технической и специальной физической подготовке в волейболе. Выполнение норм ГТО                          |
| 8  | Зачет   | 5 |     |  |       |     |     |     | 0.2 |     |  |       |   |
| 9  | Волейбол. Учебная игра  | 6 |     |  | 28    |     |     |     |     |     |  | 27.8  | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в волейболе. Выполнение норм ГТО |
| 10 | Зачет   | 6 |     |  |       |     |     |     | 0.2 |     |  |       |   |
|    | Итого   |   | 0.0 |  | 152.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 |  | 175.0 |   |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Практические занятия

| Наименование темы   | Содержание темы   |
|---|---|
| Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста          | История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника игры в баскетбол. Изучение техники перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Изучение техники нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Изучение техники защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). Тактика игры в баскетбол. Изучение тактики нападения; индивидуальных действий с мячом и без мяча; групповых взаимодействий. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Подготовка к выполнению норм ГТО |
| Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста | Техника игры в баскетбол. Совершенствование техники перемещений, нападения, защиты. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Подготовка к выполнению норм ГТО  |
| Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.            | История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника игры в волейбол. Изучение техники перемещений (ходьба; бег; скачок). Изучение техники подачи мяча (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Изучение техники передачи мяча (вперед; назад).   |

|  |  |
|--|--|
|  | Изучение техники нападающего удара. Изучение техники приема мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Изучение техники блока. Тактика игры. Изучение тактики защиты и нападения. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Подготовка к выполнению норм ГТО                 |
| Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста | Техника игры в волейбол. Совершенствование техники перемещений, подачи, передачи мяча, нападающего удара, приема мяча, блока. Тактика игры в волейбол. Совершенствование тактики защиты и нападения. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Подготовка к выполнению норм ГТО |
| Волейбол. Учебная игра   | Техника игры в волейбол. Совершенствование техники перемещений, подачи, передачи мяча, нападающего удара, приема мяча, блока. Тактика игры в волейбол. Совершенствование тактики защиты и нападения. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Подготовка к выполнению норм ГТО |

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

| № п/п | Наименование темы (раздела)   | Содержание темы (раздела)  | Трудоемкость в академических часах |
|-------|---|--|------------------------------------|
| 1     | Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста          | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов.                      | 39.8                               |
| 2     | Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов. | 33.8                               |
| 3     | Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста             | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов.                      | 39.8                               |

|   |   |  |      |
|---|---|--|------|
| 4 | Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов.                      | 33.8 |
| 5 | Волейбол. Учебная игра  | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов. | 27.8 |

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Практический раздел.

Студенты основного медицинского отделения выполняют тесты по спортивным играм (баскетболу, волейболу). Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно". Выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в уровне подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специального медицинского отделения, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке и спортивным играм

(баскетболу, волейболу), с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата. Темы рефератов, контрольные нормативы по баскетболу и волейболу для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности, тесты комплекса ГТО представлены в фонде оценочных средств.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) литература

а) литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно- методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — 978-5-89040-601-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>
3. Лазарева, Е. А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. А. Лазарева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010. — 150 с. — 2227- 8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16984.html>
4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — 978-5-9227-0763-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78592.html>
5. Шумилин И.В. Волейбол в вузе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И. В. Шумилин; АмГУ, ФСН. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 117 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7487.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7487.pdf)
7. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / . — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5- 88247-528-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: сб. учеб.-метод. материалов для всех спец. и направлений подготовки / АмГУ, ФСН; сост. Е. В. Токарь. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 218 с. - Б. ц. [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/9482.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/9482.pdf)

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

| № | Наименование  | Описание  |
|---|---|---|
| 1 | Операционная система MS Windows 7 Pro   | DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 30 июня 2019 года.  |
| 2 | Электронно-библиотечная система IPRbooks<br><a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> | Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. |



|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования  |
| 3 | Электронная библиотечная система «Юрайт»<br><a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> | Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов |

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| № | Наименование  | Описание  |
|---|---|---|
| 1 | Консультант Плюс: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ<br><a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a> | База данных законодательства РФ   |
| 2 | Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU<br><a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>  | Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования |
| 3 | Спортивная Россия<br><a href="http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>                          | Национальная информационная сеть  |
| 4 | Google Scholar<br><a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>   | Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин                  |

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специализированная мебель и средства обучения стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; табло перекидное; насос для накачивания мячей.

Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростометр.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

Технические средства обучения: магнитофон.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с учебным планом для заочной формы обучения предусмотрено

Лекции 0.0 (акад. часа)

Практические занятия 2952.0 (акад. часа)

Лабораторные работы 0.0 (акад. часа)

ИКР 0.0 (акад. часа)

Самостоятельная работа 175.0 (акад. часа)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328.0 (акад. часа), (з.е.)

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация  | С е м е с т р | Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах) |     |    |     |     | Контроль (в академических часах) | Самостоятельная работа (в академических часах) | Формы текущего контроля успеваемости   |
|-------|---|---------------|---|-----|----|-----|-----|----------------------------------|--|--|
|       |   |               | Л   | ПЗ  | ЛР | ИКР | КТО |                                  |  |  |
| 1     | Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста          | 2             |   | 28  |    |     | 0.2 |                                  | 39.8   | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в баскетболе. Выполнение норм ГТО |
| 2     | Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста | 3             |   | 34  |    |     | 0.2 |                                  | 33.8   | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в баскетболе. Выполнение норм ГТО |
| 3     | Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста             | 4             |   | 288 |    |     | 0.2 |                                  | 39.8   | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в волейболе. Выполнение норм ГТО  |
| 4     | Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.  | 5             |   | 34  |    |     | 0.2 |                                  | 33.8   | Контрольные нормативы по технической и   |

|   |  |     |        |     |     |     |     |     |       |   |
|---|--|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|---|
|   | Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. |     |        |     |     |     |     |     |       | специальной физической подготовке в волейболе. Выполнение норм ГТО  |
| 5 | Волейбол. Учебная игра   | 6   | 28     |     |     | 0.2 |     |     | 27.8  | Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в волейболе. Выполнение норм ГТО |
|   | Итого  | 0.0 | 2952.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 175.0 |   |

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

| № п/п | Наименование темы (раздела)   | Содержание темы (раздела)  | Трудоемкость в академических часах |
|-------|---|--|------------------------------------|
| 1     | Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста          | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов.                      | 39.8                               |
| 2     | Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов. | 33.8                               |
| 3     | Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста             | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов.                      | 39.8                               |
| 4     | Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и   | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов.                      | 33.8                               |

|   |   |  |      |
|---|---|--|------|
|   | специальная физическая подготовка волейболиста. |  |      |
| 5 | Волейбол. Учебная игра                          | Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов. | 27.8 |