

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Начальное образование и информатика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Ивинский Дмитрий Владимирович

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «20» января 2021 г. № 3.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	13
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- культурно-просветительский
- методический
- организационно-управленческий
- педагогический
- проектный
- сопровождения

### 1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Заочная (семестр)			
		1	2	3	4
1	Возрастная анатомия и физиология		+		
2	Физическая культура и спорт	+			
3	Фитнес	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Спортивные игры» изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах.

### 3.Объем и содержание дисциплины

#### 3.1.Объем дисциплины:

##### Настольный теннис

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	8
Практические (Практ. раб.)	8
Самостоятельная работа (СР)	316
Зачет	4

##### Волейбол

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	8
Практические (Практ. раб.)	8
Самостоятельная работа (СР)	316
Зачет	4

##### Футбол

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	8
Практические (Практ. раб.)	8
Самостоятельная работа (СР)	316
Зачет	4

#### 3.2.Содержание курса:\*

\*обучающиеся самостоятельно выбирают один вид спортивные игры и осваивают в рамках дисциплины согласно учебно-тематическому плану.

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		3	3	
Настольный теннис				
1 семестр				

1	Общая физическая подготовка	1	20	Тестирование
2	Основы техники и тактики игры	-	20	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	1	20	Тестирование
4	Общая физическая подготовка	-	20	Тестирование
2 семестр				
5	Специальная физическая подготовка	1	20	Тестирование
6	Основы техники и тактики игры	1	20	Тестирование
7	Общая физическая подготовка	-	20	Тестирование
8	Специальная физическая подготовка	-	20	Тестирование
3 семестр				
9	Техническая подготовка	1	20	Тестирование
10	Общая физическая подготовка	-	20	Тестирование
11	Специальная физическая подготовка	1	20	Тестирование
12	Техническая подготовка	-	20	Тестирование
4 семестр				
13	Общая физическая подготовка	1	24	Тестирование
14	Специальная физическая подготовка.	-	28	Тестирование
15	Техническая подготовка	1	24	Тестирование
<b>Волейбол</b>				
1 семестр				
1	Общая физическая	1	30	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	1	30	Тестирование
3	Техническая подготовка	-	20	Тестирование
2 семестр				
4	Общая физическая	1	40	Тестирование

5	Специальная физическая подготовка	1	40	Тестирование; Тестирование
3 семестр				
6	Общая физическая подготовка	1	30	Тестирование
7	Техническая подготовка	-	30	Тестирование
8	Общая физическая подготовка	1	20	Тестирование
4 семестр				
9	Техническая подготовка	1	26	Тестирование
10	Общая физическая подготовка	1	24	Тестирование
11	Специальная физическая подготовка	-	26	Тестирование
<b>Футбол</b>				
1 семестр				
1	Общая физическая подготовка	1	30	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	1	20	Тестирование
3	Техническая подготовка	-	30	Тестирование
2 семестр				
4	Общая физическая подготовка	1	20	Тестирование
5	Специальная физическая подготовка	1	20	Тестирование
6	Техническая подготовка	-	20	Тестирование
7	Общая физическая подготовка	-	20	Тестирование
3 семестр				
8	Специальная физическая подготовка	1	30	Тестирование
9	Техническая подготовка	1	30	Тестирование
10	Общая физическая подготовка	-	20	Тестирование
4 семестр				
11	Техническая подготовка	-	20	Тестирование
12	Технико-тактическая подготовка	1	18	Тестирование
13	Общая физическая подготовка	-	20	Тестирование

14	Специальная физическая подготовка	1	18	Тестирование
----	-----------------------------------	---	----	--------------

## Настольный теннис

### Тема 1. Общая физическая подготовка (УК-7)

#### Лекция.

не предусмотрено

#### Практическое занятие.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры

#### Задания для самостоятельной работы.

Развитие физических качеств.

### Тема 2. Основы техники и тактики игры (УК-7)

#### Лекция.

не предусмотрено

#### Практическое занятие.

Обучение основным ударам в настольном теннисе. Развитие двигательных способностей.

#### Задания для самостоятельной работы.

Развитие двигательных способностей

### Тема 3. Специальная физическая подготовка (УК-7)

#### Лекция.

не предусмотрено

#### Практическое занятие.

имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

#### Задания для самостоятельной работы.

Имитация изученных технических действий

### Тема 4. Общая физическая подготовка (УК-7)

#### Практическое занятие.

*Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения*

#### Задания для самостоятельной работы.

развивать физические способности

### Тема 5. Специальная физическая подготовка (УК-7)

#### Практическое занятие.

Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса

#### Задания для самостоятельной работы.

имитация ударов слева и справа в быстром темпе

## Тема 6. Основы техники и тактики игры (УК-7)

### Практическое занятие.

Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам ударов (с вращением и без), а также их разновидностям.

Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча (то же без вращения мяча).

### Задания для самостоятельной работы.

Имитация изученных технических действий

## Тема 7. Общая физическая подготовка (УК-7)

### Практическое занятие.

*ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях*

### Задания для самостоятельной работы.

Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств.

## Тема 8. Специальная физическая подготовка (УК-7)

### Практическое занятие.

Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накатом, подрезкой.

### Задания для самостоятельной работы.

Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча

## Тема 9. Техническая подготовка (УК-7)

### Практическое занятие.

*Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Удар справа «тон-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».*

### Задания для самостоятельной работы.

Имитация изученных технических действий.

## Тема 10. Общая физическая подготовка (УК-7)

### Практическое занятие.

Развивать гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях

### Задания для самостоятельной работы.

Развивать гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности

### **Тема 11. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Развитие физических качеств

### **Тема 12. Техническая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Совершенствование изученных приемов игры

### **Тема 13. Общая физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности, беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности

### **Тема 14. Специальная физическая подготовка. (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой

### **Тема 15. Техническая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок», и контрударов с различными вращениями мяча, сильный завершающий удар.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Свободная игра на столе, с тренером, партнерами.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 1. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.

Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре

### **Задания для самостоятельной работы.**

совершенствование основных двигательных навыков и умений

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 3. Техническая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

*Обучение стойкам и перемещениям волейболиста:*

- а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке (средняя, низкая, высокая);
- б) перемещение игрока на площадке (приставной шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной, ходьба, бег, скачок);
- в) в средней стойке волейболиста шагом переместиться вперед, назад, влево, вправо;
- г) то же, но бегом; то же, но скачком.

*Обучение приемам и передачам мяча сверху двумя руками:*

- а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;
- б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча;
- в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол;
- г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста;
- д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания;
- е) передача мяча с траекторией партнеру после собственного подбрасывания. То же выполняет партнер;
- ж) передача мяча сверху двумя руками одновременно оба партнера.

*Обучение нижней прямой подачи:*

- а) рассказать и показать технику выполнения нижней прямой подачи (положение ног, туловища, бьющей руки);
- б) многократное принятие исходного положения для нижней прямой подачи;
- в) имитация нижней прямой подачи;
- г) подача через сетку с укороченного расстояния;
- д) нижняя прямая подача из-за лицевой линии.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 4. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 5. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта.

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижение в избранном виде спорта.

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 6. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развитие физических качеств. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 7. Техническая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру через сетку. Передача мяча сверху двумя руками по зонам 6-3-4-6, затем 6-3-2-6. Занимающиеся перемещаются в направлении передачи.

*Ознакомить занимающихся с двусторонней учебной игрой:*

*а) преподаватель должен объяснить расстановку игроков и правила перехода, расположение и при своей подаче к подаче соперника. Правила при подаче. Счет в каждой партии.*

Двусторонняя учебная игра

### **Контрольные нормативы**

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 8. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развитие физических качеств (ловкость, выносливость). Проведение подвижных игр,

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## Тема 9. Техническая подготовка (УК-7)

### Практическое занятие.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной параллельно пола.

Передача мяча сверху двумя руками со стеной, после отскока от пола.

В парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой, передача партнеру

Передача сверху двумя руками над собой, поворот кругом через левое, правое плечо, передача партнеру.

Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками над собой, поворот кругом - передача партнеру.

Передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера, меняя исходное положение (правым, левым боком, спиной к партнеру).

Передача избранным способом зоны 1-6-5, 2-4-6

Двусторонняя учебная игра.

### Контрольные нормативы

#### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## Тема 10. Общая физическая подготовка (УК-7)

### Практическое занятие.

Развитие двигательных способностей (координационных способностей, выносливость).

Проведение подвижных игр, эстафет.

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

#### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## Тема 11. Специальная физическая подготовка (УК-7)

### Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.

#### Специальные прыжковые упражнения в волейболе.

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).

2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.

3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.

6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.

7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).

8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).

9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

#### Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

## **Футбол**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Использование средств и методов в физической подготовке футболистов. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактических действий в защите (нападении). Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 2. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Беговые упражнения; беговые упражнения с изменением скорости; беговые упражнения с преодолением препятствий. Старты из статических исходных положений.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактических действий в защите (нападении). Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 3. Техническая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Остановка катящегося мяча в парах подошвой, внутренней-внешней стороны стопы, подъёмом стопы. Передача мяча внутренней-внешней частью стопы. Ведение мяча по прямой различными способами. Техника овладения мячом при выполнении приёмов жонглирования на месте, индивидуально, «щёчкой», подъёмом стопы, головой. Техника ввода мяча из-за боковой линии «аут».

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактических действий в защите (нападении). Изучение учебной и научной литературы.

### **Тема 4. Общая физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

ОРУ на месте. Акцентировать внимание на подборку упражнений связанных на разминку суставов ног, растяжку мышц.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Изучение учебной и научной литературы

### **Тема 5. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Беговые упражнения (челночный бег), беговые упражнения с различными задачами. Старты из динамических исходных положений. Воспитание способностей проявлять имеющий функциональный потенциал в специфических условиях

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Изучение учебной и научной литературы

### **Тема 6. Техническая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

*Остановка катящегося мяча в парах в движении внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы с уходом в левую или правую стороны. Передача-пас, подъёмом стопы, низом-верхом. Остановка опускающего мяча подошвой, внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Техника овладения мячом в парах внутренней частью стопы, в воздухе. Техника игры головой индивидуально, в парах.*

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Изучение учебной и научной литературы

## **Тема 7. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Разминка в движении. ОРУ и упражнения характерные для данного вида спорта

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 8. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

*Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта. Бег на выносливость (кросс), беговые упражнения в гору и под уклон. Старт различных беговых и прыжковых упражнений*

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 9. Техническая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Остановка летящего мяча внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колоннах со сменой мест. Ведение мяча с обводкой стоек, с различной скоростью. Совершенствование техники обработки мяча, индивидуально в движении, подъёмом стопы.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 10. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Разминка в парах на месте, внимание на координацию

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на гибкость. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 11. Техническая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

*Остановка мяча в движении ранее изученными способами. Остановка мяча с последующим ударом. Отбор мяча на земле. Удары подъёмом, внешней-внутренней стороны стопы с места. Техника совершенствования владения мячом при помощи жонглирования, индивидуально, на месте и бедром, грудью, головой. Ведение мяча в парах с различными задачами. Ведение мяча с последующим в воротам. Игра в «квадрате», 4-2 в три касания на месте, размер «квадрата» 9 м. на 9 м.*

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на гибкость. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 12. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Игровая подготовка на половине поля с целевыми задачами, каждой линии. Игра в «квадрат» поперёк футбольного поля. Линия защиты и нападения, против линии полузащиты. Взятие боковой линии поля с остановкой мяча за линией. Игра в три касания, перехват касанием не

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ на гибкость. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 13. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие основных двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых способностей

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

## **Тема 14. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развитие скоростно-силовых способностей. Занятия в тренажерном зале

### **Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

## **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

### **4.1. Распределение баллов:**

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

### **4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля**

## **Тестирование**

### **Настольный теннис**

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз для девушек

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) для юношей

#### **Тема 2. Основы техники и тактики игры**

Удар-подача справа

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка**

Прыжок в длину с места (см)

#### **Тема 5. Специальная физическая подготовка**

Удары слева у тренировочной стенки

## Тема 6. Основы техники и тактики игры

Удары справа у тренировочной стенки

## Тема 7. Общая физическая подготовка

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

## Тема 8. Специальная физическая подготовка

Сочетание наката справа и слева в левый угол (кол-во ударов в серию)

## Тема 9. Техническая подготовка

Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)

## Тема 10. Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)

## Тема 11. Специальная физическая подготовка

Накат справа по диагонали (кол-во ударов в серию)

## Тема 12. Техническая подготовка

Сочетание наката справа и слева в правый угол (кол-во ударов в серию)

## Тема 13. Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)

## Тема 14. Специальная физическая подготовка.

Топ-спин справа по диагонали

## Тема 15. Техническая подготовка

Поддачи справа (слева) накатом (10)

# Волейбол

## Тема 1. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

## Тема 2. Специальная физическая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками над собой

## Тема 3. Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

## Тема 4. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

## Тема 5. Специальная физическая подготовка

Нижняя прямая подача (количество раз из 5)

Верхняя прямая подача (количество раз из 5)

## Тема 6. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

## Тема 7. Техническая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

## Тема 8. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

## Тема 9. Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального баскетбольного круга

## Тема 10. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

## Тема 11. Специальная физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками боком в парах

### Футбол

## Тема 1. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

## Тема 2. Специальная физическая подготовка

Удары по воротам на точность (щёчкой), правый, левый, нижние углы ворот, с 11 метров, 10 ударов - 5 в лев., 5 в пр.

## Тема 3. Техническая подготовка

Жонглирование мяча (кол-во раз), «щёчкой», подъёмом стопы, левой-правой ногой.

## Тема 4. Общая физическая подготовка

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

## Тема 5. Специальная физическая подготовка

Удары на точность, подъёмом стопы с 11 метров, 10 ударов (5 в лев., 5 в пр.) нижние углы ворот.

## Тема 6. Техническая подготовка

Жонглирование мяча, головой (кол-во раз).

## Тема 7. Общая физическая подготовка

Бег 2000 м (мин, сек.)

## Тема 8. Специальная физическая подготовка

Ведение мяча 30 метров (с)

## Тема 9. Техническая подготовка

Удары на точность, подъёмом стопы, с 11 метров, 10 ударов (5 в лев., 5 в пр.) верхние углы ворот.

## Тема 10. Общая физическая подготовка

Бег 100 м (сек)

#### Тема 11. Техническая подготовка

Жонглирование мяча (кол-во раз), подъёмом стопы, бедром, чередуя левую, правую ноги.

#### Тема 12. Техничко-тактическая подготовка

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров (15 попыток).

#### Тема 13. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

#### Тема 14. Специальная физическая подготовка

Тест «Купера» 12 минут бег (метры).

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

#### Типовые вопросы зачета (УК-7)

История возникновения избранных видов спорта. Методики проведения учебно–тренировочных

#### Типовые задания для зачета (УК-7)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены

3. Прыжок в длину с места (см)

4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

5. Подтягивание на перекладине

6. Бег 100 м (сек)

7. Бег 500 м (мин, сек.)

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	УК-7	Обучающийся демонстрирует высокий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; свободно ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; посещает учебные занятия в запланированном объеме.
«не зачтено»	УК-7	Обучающийся демонстрирует низкий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; в недостаточной степени ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; не владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; не в полном объеме посещает учебные занятия.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

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

### **6.1 Основная литература:**

1. Витун, Е. В., Витун, В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Современные системы физических упражнений, рекомендованные для ст. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов. - 5-е изд., стер.. - М.: Издат. центр "Академия", 2008. - 518 с.

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>

2. Витун, В. Г., Витун, Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физичес. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 103 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

### 6.3 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов - [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6)
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
5. Электронная библиотека учебников для вузов - <http://4du.ru/>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

ABBY FineReader 8.0 Professional Edition

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
5. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>

### Электронная информационно-образовательная среда

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.