

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«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: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

Тамбов, 2021

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 - Пед

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Про

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Про

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.....	16
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	25
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	26
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны	27

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полн

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоени
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые	Код и наименование к	Индикаторы достижения комп
	УК-7 Способен поддерживать	Выбирает здоровьесберегающие технологии для подде

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для с

№ п/п	Наименование д	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	Физическая культура	+	+	+	+	+	+	+	+						
2	Физическая подготовка			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
3	Фитнес	+	+	+	+				+	+	+	+			

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению

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

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего ча	Заочная (всего ча
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа	160	8
Практические (Практ. раб.)	160	8
Самостоятельная работа (СР)	168	316
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название ра	Вид учебно				Формы теку
		Практ		СР		
		О	З	О	З	
1 семестр						
1	Общая физическая п	4	1	4	8	Тестирован
2	Основы техники и т	4	-	3	8	Тестирован
3	Специальная физич	4	-	3	10	Тестирован
2 семестр						
4	Общая физическая п	4	-	3	8	Тестирован

5	Специальная физиче	4	-	4	8	Тестирован
6	Основы техники и т	4	-	3	8	Тестирован
3 семестр						
7	Общая физическая п	4	-	3	8	Тестирован
8	Специальная физиче	4	-	5	8	Тестирован
9	Техническая подгот	4	1	3	8	Тестирован
4 семестр						
10	Общая физическая п	3	-	3	5	Тестирован
11	Специальная физиче	3	-	4	5	Тестирован
12	Техническая подгот	3	-	3	6	Тестирован
13	Специальная физиче	3	-	3	6	Тестирован
14	Техническая подгот	3	1	3	6	Тестирован
1 семестр						
15	Общая физическая п	4	-	4	8	Тестирован
16	Специальная физиче	4	-	3	8	Тестирован
17	Техническая подгот	4	1	3	8	Тестирован
2 семестр						
18	Общая физическая п	4	-	3	8	Тестирован
19	Специальная физиче	4	-	4	8	Тестирован
20	Техническая подгот	4	-	4	8	Тестирован
3 семестр						
21	Общая физическая п	4	-	3	8	Тестирован
22	Специальная физиче	4	-	5	8	Тестирован
23	Техническая подгот	4	-	3	8	Тестирован
4 семестр						
24	Общая физическая п	3	-	3	6	Тестирован
25	Специальная физиче	3	-	4	6	Тестирован
26	Техническая подгот	4	-	4	6	Тестирован
1 семестр						
27	Общая физическая п	4	-	4	6	Тестирован
28	Специальная физиче	4	-	6	8	Тестирован
29	Техническая подгот	4	-	6	8	Тестирован
30	Основы технико-так	4	-	6	8	Тестирован
2 семестр						
31	Общая физическая п	4	-	6	8	Тестирован
32	Специальная физиче	4	1	6	8	Тестирован
33	Техническая подгот	4	-	6	8	Тестирован
34	Технико-тактическая	4	1	3	8	Тестирован
3 семестр						
35	Общая физическая п	4	-	6	8	Тестирован
36	Специальная физиче	4	-	6	8	Тестирован
37	Техническая подгот	4	-	4	8	Тестирован
38	Технико-тактическая	4	1	4	8	Тестирован
4 семестр						
39	Общая физическая п	3	-	3	6	Тестирован
40	Специальная физиче	3	-	3	6	Тестирован
41	Техническая подгот	3	-	3	6	Тестирован
42	Технико-тактическая	4	1	3	6	Тестирован
43	Технико-тактическая	2	-	3	6	Тестирован

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. Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. И

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

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)

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. Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные)

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

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 «топ-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, двигательно-координационные способности, беговые и прыжковые упр

Задания для самостоятельной работы.

Развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности

Тема 11. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных

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
Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование изученных приемов игры

Тема 13. Специальная физическая подготовка. (УК-7)

Практическое занятие.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 14. Техническая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка», и «топ-спин». Удары: слева против «по». Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Задания для самостоятельной работы.

Имитация изученных технических действий. Изучение учебной и научной литературы

Тема 15. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока. Развитие и совершенствование Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре

Задания для самостоятельной работы.

совершенствование основных двигательных навыков и умений

Тема 16. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие физических качеств специфичных для игровой деятельности. Развитие качеств и способностей

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 17. 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, хвостом)
- 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, бьющего)
- 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

Тема 18. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Раз

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 19. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта.

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 20. Техническая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Совершенствование стоек, перемещений волейболиста.

Передача мяча сверху двумя руками в парах.

Передача мяча сверху двумя руками над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру.

Передача мяча сверху двумя руками в парах - в движении.

Изучить нижнюю боковую подачу:

- а) рассказать и показать технику выполнения нижней боковой подачи;
- б) многократное принятие исходного положения;
- в) имитация нижней боковой подачи;
- г) подача через сетку с укороченного расстояния;
- д) подача в пределы площадки из-за лицевой линии.

Изучить передачу мяча снизу двумя руками:

- а) рассказать и показать технику выполнения;
- б) передачи мяча снизу двумя руками над собой;
- в) передача мяча на точность одновременно оба партнера снизу двумя;
- г) прием и передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера после перемещения

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 21. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие физических качеств. Повышение и поддержание общего уровня функциональных

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 22. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Психологическая подготовка

1. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
2. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко).
3. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру)
4. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа)
5. 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.

Тема 23. 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

Ознакомить занимающихся с двусторонней учебной игрой:

а) преподаватель должен объяснить расстановку игроков и правила перехода, расположение их 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 научи

Тема 24. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие физических качеств (ловкость, 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 научи

Тема 25. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Повышение функционал

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжк

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 научи

Тема 26. 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 партне

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

Передача мяча снизу двумя руками одновременно оба партнера, меняя исходное положение (правым, .

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 научи

Тема 27. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Использование средств и методов в физической подготовке футболистов. Повышение и поддержание

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактик

Тема 28. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Беговые упражнения; бег

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактик

Тема 29. Техническая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Остановка катящегося мяча в парах подошвой, внутренней-внешней стороны стопы, подъёмом стопы

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактик

Тема 30. Основы технико-тактической подготовки (УК-7)

Практическое занятие.

Организация игры нападающих, полузащитников, защитников, вратаря

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ на развитие гибкости. Ознакомление с правилами игры. Анализ тактик

Тема 31. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

ОРУ на месте. Акцентировать внимание на подборку упражнений связанных на разминку суставов но

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 32. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Беговые упражнения (челночный бег), беговые упражнения с различными задачами. Старты из динам

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 33. 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 34. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Организация атакующих действий нападающих и полузащитников. Игровые квадраты на удержание м

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 35. 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 36. 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. Старты после различных беговых и прыжковых упражнений

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 37. Техническая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Остановка летящего мяча внутренней-внешней частью стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, головой

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 38. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Организация защитных действий защитников, линии полузащиты, вратаря. Игра в «квадрате» на полпути

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 39. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Поддержание и повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Разминка в паре

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 40. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Формирование телосложения, с учётом требований спортивной дисциплины. Тренировка в тренажёре

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 41. 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 подъёмом стопы, бедром, грудью, головой. Ведение мяча в парах с различными задачами. Ведение мяча с последующим ударом по 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 42. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Игровая подготовка на половине поля с целевыми задачами, каждой линии. Игра в «квадрат» поперёк

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 43. Техничко-тактическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Учебные игры в два и три касания. Тактика игры в обороне, тактика игры в нападении. Прессинг.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Общая фи	Тестир	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражне 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнени Менее 20 раз баллов не дает
2.	Основы те	Тестир	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 баллов не дает
3.	Специальн	Тестиров ание(кон трольны й срез)	10	10 баллов – 100 и более 5-9 баллов – 70-99 раз 1-4 баллов – 40-69 раз Менее 40 раз баллов не дает
4.	Итого за семес		100	

2 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Общая фи	Тестир	10	10 баллов – прыжок на 175 см и более 7-9 баллов – прыжок на 165 -174 см 4-6 баллов – прыжок на 155 -164 см Менее 155 см баллов не дает для юношей 10 баллов – прыжок на 225 см и более 7-9 баллов – прыжок на 215-224 см 4-6 баллов – прыжок на 205-214 см Менее 205 см баллов не дает

2.	Специальн	Тестир	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
3.	Основы те	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 раз 1-4 баллов – 10-14 раз Менее 10 раз баллов не дает
4.	Итого за семес		100	

3 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Общая фи	Тестир	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражне 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнени Менее 30 раз баллов не дает
2.	Специальн	Тестир	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 7-9 раз 1-4 баллов – 3-6 раз Менее 3 раз баллов не дает
3.	Техничес	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 и менее 5-9 баллов – 21-25 раз 1-4 баллов – 26-30 раз Более 30 раз баллов не дает
4.	Итого за семес		100	

4 семестр

- текущий контроль – 90 баллов
- контрольные срезы – 4 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Общая фи	Тестир	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнени 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнени Менее 6 раз баллов не дает
2.	Специальн	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 30 и более 5-9 баллов – 25-29 раз 1-4 баллов – 20-24 раз Менее 20 раз баллов не дает
3.	Техничес	Тестир	10	10 баллов – 15 и более 5-9 баллов – 10-14 раз 1-4 баллов – 6-9 раз Менее 6 раз баллов не дает
4.	Специальн	Тестир	10	10 баллов – 10 и более 5-9 баллов – 5-9 раз 1-4 баллов – 1-4 раз Менее 1 раза баллов не дает

5.	Техническ	Тестир	10	10 баллов – 15 и более 5-9 баллов – 10-14 раз 1-4 баллов – 5-9 раз Менее 5 раз баллов не дает
6.	Итого за семестр		130	

1 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ задания	Название задания	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физкультура	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 170 см и более 7-9 баллов – прыжок на 160 -169 см 4-6 баллов – прыжок на 150 -159 см Менее 150 см баллов не дает для юношей 10 баллов – прыжок на 220 см и более 7-9 баллов – прыжок на 210 -219 см 4-6 баллов – прыжок на 200-209 см Менее 200 см баллов не дает
2.	Специальная физкультура	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9-5 передач 4-1 балла – 4-1 передач
3.	Техническая физкультура	Тестирование	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9-5 передач 4-1 балла – 4-1 передач
4.	Итого за семестр		100	

2 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ задания	Название задания	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физкультура	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 175 см и более 7-9 баллов – прыжок на 165 -174 см 4-6 баллов – прыжок на 155 -164 см Менее 155 см баллов не дает
2.	Специальная физкультура	Тестирование	5	5 баллов – 5 подач 4-3 балла – 4-3 подач 2-1 балла – 2-1 подач
		Тестирование	5	5 баллов – 5 подач 4-3 балла – 4-3 подач 2-1 балла – 2-1 подач
3.	Техническая физкультура	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18-10 передач 4-1 балла – 8-2 передач
4.	Итого за семестр		100	

3 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Общая фи	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – прыжок на 175 см и более 7-9 баллов – прыжок на 170 -174 см 4-6 баллов – прыжок на 165 -169 см Менее 165 см баллов не дает
2.	Специальн	Тестир	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18–10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
3.	Техническ	Тестир	10	10 баллов – 10 передач 9-5 баллов – 9–5 передач 4-1 балла – 4-1 передач
4.	Итого за семес		100	

4 семестр

- текущий контроль – 90 баллов
- контрольные срезы – 4 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Общая фи	Тестир	10	10 баллов – прыжок на 180 см и более 7-9 баллов – прыжок на 170 -179 см 4-6 баллов – прыжок на 160 -169 см Менее 160 см баллов не дает
2.	Специальн	Тестир	5	5 баллов – 10 передач 4-3 балла – 8–6 передач 2-1 балла – 4–2 передач
		Тестир	5	5 баллов – 10 подач 4-3 балла – 8–6 подач 2-1 балла – 4–2 подач
3.	Техническ	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 передач 9-5 баллов – 18-10 передач 4-1 балла – 8–2 передач
4.	Итого за семес		130	

1 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
-----------	------------	-------	---------	-----------------------------------

1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – прыжок на 170 см и более 7-9 баллов – прыжок на 160 -169 см 4-6 баллов – прыжок на 150 -159 см Менее 150 см баллов не дает для юношей 10 баллов – прыжок на 220 см и более 7-9 баллов – прыжок на 210 -219 см 4-6 баллов – прыжок на 200-209 см Менее 200 см баллов не дает
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов - 10 ударов из 10 5-9 баллов - из 10 1-4 баллов - из 10
3.	Техническая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 20 раз 5-9 баллов - 15-19 раз 1-4 балла - 11-14 раз
4.	Основы техники	Тестирование	10	10 баллов - 20 раз 5-9 баллов - 15-19 раз 1-4 балла - 11-14 раз
5.	Итого за семестр		100	

2 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы	Формы	Мах. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 9 раз и более 7-9 баллов – 6-8 раз 4-6 баллов – 3-5 раз
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 10 из 10 раз 5-9 баллов - 5-9 раз 1-4 баллов - 1-4 раз
3.	Техническая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов - 20 из 20 5-9 баллов - 15-19 раз 1-4 баллов - 11-14 раз
4.	Технико-тактическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов - 20 метров и более 5-9 баллов - 15м.-19 метров 1-4 баллов - 11м.-14 метров
5.	Итого за семестр		100	

3 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы	Формы	Мах. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10,15 и менее 7-9 баллов – от 10,16 - 11,00 4-6 баллов – 11,01 – 12,00 Больше 12,00 мин. баллов не дает

2.	Специальн	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов - 4.8 сек. и менее 5-9 баллов - 5.3-4.8 сек. 1-4 баллов - 5.7-5.4 сек.
3.	Техническ	Тестир	10	10 баллов - 10 ударов из 10 5-9 баллов - 5-9 ударов из 10 1-4 баллов - 1-4 ударов из 10
4.	Технико-та	Тестир	10	10 баллов - 18 сек. 5-9 баллов - 19.0-18.2 сек. 1-4 баллов - 19.8-19.2 сек.
5.	Итого за семес		100	

4 семестр

- текущий контроль – 90 баллов
- контрольные срезы – 4 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Общая фи	Тестир	10	10 баллов – 13,7 с. и менее 7-9 баллов – 13,8 - 14,1 с 4-6 баллов – 14,2 – 14,5 с Больше 14,5 с баллов не дает
2.	Специальн	Тестир	10	10 баллов - 13.3 сек. и менее 5-9 баллов - 13.8 -13.4 сек. 1-4 баллов - 14.2-13.9 сек.
3.	Техническ	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов - 44 и более раз 5-9 баллов - 24-40 раз 1-4 баллов - 8-20 раз
4.	Технико-та	Тестир	10	10 баллов - 15 из 15 раз 5-9 баллов - 10 из 14 раз 1-4 балла - 6 из 15 раз
5.	Технико-та	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов - 15 из 15 раз 5-9 баллов - 10-14 из 15 раз 1-4 балла - 6-9 из 15 раз
6.	Итого за семес		130	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной ш

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тестирование

Тема 1. Общая физическая подготовка

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

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. Специальная физическая подготовка.

Топ-спин справа по диагонали

Тема 14. Техническая подготовка

Поддачи справа (слева) накатом (10)

Тема 15. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

Тема 16. Специальная физическая подготовка

Передача мяча снизу двумя руками над собой

Тема 17. Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тема 18. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

Тема 19. Специальная физическая подготовка

Нижняя прямая подача (количество раз из 5)

Верхняя прямая подача (количество раз из 5)

Тема 20. Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Тема 21. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

Тема 22. Специальная физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками в парах

Тема 23. Техническая подготовка

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

Тема 24. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

Тема 25. Специальная физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (в парах)

Верхняя прямая подача (количество раз из 10)

Тема 26. Техническая подготовка

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

Тема 27. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

Тема 28. Специальная физическая подготовка

Удары по воротам на точность (щёчкой), правый, левый, нижние углы ворот, с 11 метров, 10 ударов - 4

Тема 29. Техническая подготовка

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

Тема 30. Основы технико-тактической подготовки

Передача мяча в парах, на точность «щёчкой», расстояние 25 метров, по 20 передач каждый.

Тема 31. Общая физическая подготовка

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

Тема 32. Специальная физическая подготовка

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

Тема 33. Техническая подготовка

Жонглирование мяча, головой (кол-во раз).

Тема 34. Техничко-тактическая подготовка

Вбрасывание мяча из-за головы двумя руками «аут», на дальность (метры).

Тема 35. Общая физическая подготовка

Бег 2000 м (мин, сек.)

Тема 36. Специальная физическая подготовка

Ведение мяча 30 метров (с)

Тема 37. Техническая подготовка

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

Тема 38. Техничко-тактическая подготовка

Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с).

Тема 39. Общая физическая подготовка

Бег 100 м (сек)

Тема 40. Специальная физическая подготовка

Бег 100 метров (с).

Тема 41. Техническая подготовка

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

Тема 42. Техничко-тактическая подготовка

Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность партнёру на грудь, расстояние 20 метров (1:

Тема 43. Техничко-тактическая подготовка

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

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

История возникновения избранных видов спорта. Методики проведения учебно-тренировочных занятий

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 закр

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	Компет	Дескрипторы (уровни) – основные призна
«зачтено» (50 - 100 балл	УК-7	Обучающийся демонстрирует высокий уровень ¶общей физическ

«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Обучающийся демонстрирует низкий уровень «общей физической
---------------------------------	------	--

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 с содержанием дисциплины. Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины. В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература. В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные ресурсы» указаны ресурсы, обеспечивающие изучение 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 материал;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в учебнике материалы;
- 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. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с ответами. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на поставленные вопросы. 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);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение);
- 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 применения знаний. Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный.

- 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.

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие теме;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие теме);
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение отвечать на вопросы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения.

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.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов.

6.2 Дополнительная литература:

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : уче
2. Витун, В. Г., Витун, Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физичес

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
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlib.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 и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной техникой.
 Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к интернету.
 Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, с

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/elektronnyj-katalog/>
4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
5. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных средств.