

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
(код и наименование направления подготовки)

Электроснабжение

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности

протокол № 6 от "16" 02 2023 г.

Декан строительного-технологического факультета
наименование факультета


подпись

И. В. Завьялова
расшифровка подписи

Исполнители:

Ст. преподаватель кафедры БЭТБ
должность


подпись

А.П. Девяткина
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР


личная подпись

М. А. Зорина
расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи


О.С. Мисалов

Уполномоченный по качеству кафедры


личная подпись


расшифровка подписи

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели и задачи освоения дисциплины:

- формирование способностей поддерживать уровень физической подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности посредством спортивных игр.

Задачи:

- сформировать специальные теоретические знания об основах спортивных игр, содержании общей физической и спортивной подготовки в системе спортивных игр;

- сформировать умения в использовании различных методов, приемов и средств в области спортивных игр;

- сформировать способности самостоятельного овладения системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области спортивных игр;

- сформировать способности самостоятельного регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области спортивных игр.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: - основные теоретические понятия и содержание разделов спортивных игр; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности. Уметь: - подбирать и применять методы и средства спортивных игр для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях спортивными играми;</p> <p>- использовать средства здоровьесберегающих технологий, методы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно эмоционального утомления.</p> <p><u>Владеть:</u></p> <p>- практическими навыками использования основных методов и средств здоровьесберегающих технологий баскетбола, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	68	64	68	64	64	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Основы техники и тактики игры волейбол	50
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	18
	Итого:	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Основы техники и тактики игры баскетбол	50
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	14
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Основы техники и тактики игры волейбол	50
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	18
	Итого:	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Основы техники и тактики игры баскетбол	44
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	20
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
3	Основы техники и тактики игры настольный теннис	44
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	20
	Итого	64
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Основы техники и тактики игры волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой

во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9м. без сетки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; игровые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.

Раздел 2 Основы техники и тактики игры баскетбол. Техника владения мячом (ловля, передачи, броски на месте и в движении, ведение мяча, сочетание приемов). Техника передвижений в нападении (остановка прыжком и на два шага, повороты, бег, прыжки). Стойки и передвижения защитника, приемы противодействия и овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание и отбивание мяча при броске, взятие отскока). Последовательность изучения техники владения мячом и тактическим приемам. Совершенствование индивидуальных тактических действий и их сочетаний. Совершенствование командных технико-тактических действий в нападении и защите.

Раздел 3 Основы техники и тактики игры настольный теннис. Обучение техники: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”. Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа.

Раздел 4 Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

4.3 Практические занятия (семинары)

1 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Классификация игры волейбол. Судейство игры: жесты.	2
2-5	1	Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру. Развитие быстроты.	8
6-9	1	Передачи мяча двумя руками сверху: над собой, в стену, в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Нижняя прямая подача: подача	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		мяча в стену, подача в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10-13	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча. Прямая нижняя подача мяча: с укороченного расстояния и через сетку из-за лицевой линии. Игровые задания. Развитие координации.	8
14-17	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча. Прямая нижняя подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Развитие выносливости.	8
18-21	1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену, подача в парах, подача с уменьшенного расстояния. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
22-25	1	Совершенствование техники нижней и верхней, подачи мяча. Игровые задания. Индивидуальные тактические действия в защите.	8
26-27	4	Развитие координации. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах.	4
28-29	4	Развитие гибкости, круговая тренировка.	4
30-31	4	Развитие силы рук и туловища: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднятие туловища из положения лежа на спине.	4
32-33	4	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости.	4
34	4	Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	2
		Итого:	68

2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Классификация игры баскетбол. Судейство игры: жесты.	2
2-5	2	Техника владения мячом (ловля, передачи, броски на месте и в	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		движении, ведение мяча, сочетание приемов). Техника передвижений в нападении (остановка прыжком и на два шага, повороты, бег, прыжки).	
6-9	2	Стойки и передвижения защитника, приемы противодействия и овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание и отбивание мяча при броске, взятие отскока).	8
10-15	2	Последовательность изучения техники владения мячом и тактическим приемам.	12
16-19	2	Обучения технике передвижений, обучения технике ловли и передач мяча.	8
20-23	2	Обучения ведению мяча, методика обучения технике броска с места и в движении.	8
24-25	2	Обучения тактик нападения в баскетболе, обучения тактике защиты.	4
26-27	4	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	4
28-29	4	Упражнения для развития игровой ловкости.	4
30-31	4	Упражнения для развития специальной выносливости.	4
32	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
		Итого:	70

3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	1	Инструктаж по охране труда на занятиях. Стойки и передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар с трех шагов. Учебная игра. Развитие быстроты.	8
5-8	1	Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9м. без сетки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	8
9-12	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра. Развитие координации.	8
13-16	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером и при встречных передачах. Игровые задания. Учебная игра.	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Развитие гибкости.	
17-20	1	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие гибкости.	8
21-24	1	Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие быстроты.	8
25-28	1	Комбинации из элементов техники передвижений. Совершенствование игровых приемов. Техника блокирования одиночным, двойным блоком. Развитие координации.	2
29-34	4	ОФП. Круговая тренировка. Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Развитие силы и силовой выносливости.	18
		Итого:	68

4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	2	Совершенствование действий игрока с мячом (индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передач мяча, с использованием ведения и бросков по кольцу).	8
5-8	2	Совершенствование действий сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.	8
9-12	2	Применение заслонов, обманных действий в игровых условиях с сопротивлением соперника.	8
13-16	2	Групповые тактические действия в нападении. Взаимодействия двух игроков.	8
17-20	2	Горизонтальный и вертикальный заслон. Взаимодействия трех игроков.	8
21-22	2	Совершенствование действий в применении групповых обманных действий, направленных на получение преимущества перед защитниками.	4
23-32	4	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для	20

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	
		Итого:	64

5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-22	3	Основы техники игры. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Определение исходного положения игрока. Классификация стоек. Способы передвижений в настольном теннисе. Требования к инвентарю для игры в настольный теннис. Правила розыгрыша очка в настольном теннисе. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа разной силы и направления.	44
23-32	4	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	20
		Итого:	64
		Всего:	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] /С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с.: - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

2 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] /С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с. - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

5.2 Дополнительная литература

1 Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]/ Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

2 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск: СибГУФК, 2014. - 136с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

3 Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю. П. Кобяков.- 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 252с. - ISBN 978-5-222-21445-9.

4 Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

5 Физическая культура в юридическом вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252>.

6. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0; – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>.

7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. – 250 с.: ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497> (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст: электронный.

5.3 Периодические издания

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018.

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2018.

5.4 Интернет-ресурсы

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура».

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

<http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>.

Яндекс браузер

MicrosoftWindows

Линукс Ред ОС 7.1

Федеральный портал Российское образование // Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения занятий лекционного типа оснащены следующим оборудованием: переносной мультимедиа-проектор и проекционный экран, переносной ноутбук, специализированная мебель.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, перекладина, теннисный стол.

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами специализированной мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ и филиала.