

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.1.2 Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.3 Безопасность жизнедеятельности» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности

протокол № 9 от "19" 05 2023г.

Декан строительного-технологического факультета
наименование факультета


подпись

И. В. Завьялова
расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры БЭТБ
должность


подпись

А. Н. Егоров
расшифровка подписи

Ст. преподаватель кафедры БЭТБ
должность


подпись

А.П. Девяткина
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР

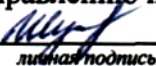

личная подпись

М. А. Зорина
расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование


личная подпись

Ю.Л. Шумских
расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству кафедры


личная подпись

В. А. Байсыркина
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 трехшагов. 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.