

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки)

Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Рабочая программа «Б1.Д.В.Э.8.2 Спортивные игры» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

протокол № 10 от «07» июня 2023 г.

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры



подпись

Даниленко О.В.

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

Морозов В.О.

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры



личная подпись

Даниленко О.В.

расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

наименование

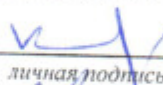


личная подпись

Абрамов С.М.

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

Камышанова М.В.

расшифровка подписи

Начальник ОИТ



личная подпись

Сапрыкин М.В.

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2023

© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2023

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности. Подготовка студентов к использованию видов спорта в спортивной и оздоровительной практике.

Задачи:

- овладение основными приемами техники спортивных игр.
- развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;
- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис);
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой двигательных умений и навыков средствами волейбола, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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 | <u>Знать:</u> – основные средства и методы физического воспитания <u>Уметь:</u> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <u>Владеть:</u> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

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 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 18 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 18 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 12 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 18 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 16 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 18 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 20 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 12 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 12 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 14 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 14 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 14 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 12 |
| | Итого: | 64 |
| | Всего: | 328 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств: силы быстроты, выносливости, гибкости, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Отдельные упражнения специальной подготовки направлены на достижение высоких личных результатов в выбранной сфере деятельности.

Раздел № 2. Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.

Раздел № 3. Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. Обучение и совершенствование технико-

тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. Практика судейства игры в баскетбол.

Раздел № 4. Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. Техника обучения передвижения футболистов, остановки мяча, обманные движения и отбор мяча. Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. Организация соревнований и правила судейства.

Раздел № 5. Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис. Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары. Организация соревнований и правила судейства.

4.3 Практические занятия

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| 1 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 2 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 8 |
| 3 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 4 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 8 |
| 5 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 10 |
| 6 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 7 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 4 |
| 8 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 4 |
| 9 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 10 | 5 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях | 4 |
| 11 | 5 | Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. | 6 |
| 12 | | Зачет | 2 |
| | | Итого 1 семестр | 68 |
| 13 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 14 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 8 |
| 15 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| 16 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 4 |
| 17 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 18 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 19 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 10 |
| 20 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 8 |
| 21 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 22 | 5 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях | 6 |
| 23 | 5 | Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. | 4 |
| 24 | | Зачет | 2 |
| | | Итого 2 семестр | 64 |
| 25 | 1 | ОФП | 10 |
| 26 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 10 |
| 27 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 8 |
| 28 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 4 |
| 29 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 30 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 31 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 10 |
| 32 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 8 |
| 33 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 34 | 5 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях | 4 |
| 35 | 5 | Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. | 6 |
| 36 | | Зачет | 2 |
| | | Итого 3 семестр | 68 |
| 37 | 1 | ОФП | 10 |
| 38 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных | 4 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| | | к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | |
| 39 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 6 |
| 40 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 10 |
| 41 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 8 |
| 42 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 43 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 8 |
| 44 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 2 |
| 45 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 46 | 5 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях | 6 |
| 47 | 5 | Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. | 4 |
| 48 | | Зачет | 2 |
| | | Итого 4 семестр | 64 |
| 49 | 1 | ОФП | 10 |
| 50 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. | 6 |
| 51 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 4 |
| 52 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 4 |
| 53 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. | 4 |
| 54 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 55 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 4 |
| 56 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 4 |
| 57 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 58 | 5 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях | 4 |
| 59 | 5 | Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. | 6 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|------------------------|--------------|
| 60 | | Зачет. | 2 |
| | | Итого 5 семестр | 64 |
| | | Итого: | 328 |

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. (20 экз.)

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Adobe Acrobat Reader. –Режим доступа http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf/

3. Жданов, С.И. Спортивно-видовые технологии физической подготовки студента [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. С. И. Жданов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 446Кб). - Орск , 2018. -Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2018_12_03.pdf.

4. Жданов, С. И. Спортивные игры (правила соревнований) [Электронный ресурс] : методические рекомендации / С. И. Жданов . - Электрон. текстовые дан. (1 файл:797 Кб). - Орск , 2013. -Adobe Acrobat Reader – Режим доступа http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2014_12_07.pdf

5.2 Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 202 с. - ISBN 978-5-209-04350-8 ;. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787>

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
3. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : <http://физическая-культура.рф>

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.ru>

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

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|------------------------------|---|--|
| Операционная система | РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций* | Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г. |
| Офисный пакет | LibreOffice | Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/ |
| Интернет-браузер | Chromium | Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/ |
| | Яндекс.Браузер | Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Методико-практическая работа проводится в спортивных залах с использованием следующего инвентаря:

| № | Наименование помещения | Размеры и S помещения | Пропускная способность | Наличие ТСО и др. ср-в |
|---|---|------------------------|------------------------|--|
| 1 | Спортзал административного корпуса (№1) | 32x14м 448кв.м) | 35 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| 2 | Спортзал корпуса № 2 | 24x12 м (288 кв. м) | 25 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| 3 | Лыжехранилище | 64 кв.м (35 кв.м) | 100-150 пар лыж | магнитофон 1 единица, спортивный инвентарь |
| 4 | Теннисная комната | 5x5 м (25 кв.м.) | 8 чел. | 2 теннисных стола |

Занятия лекционного типа, групповые и индивидуальные консультации, текущий и промежуточный контроль, самостоятельное изучение разделов дисциплины могут быть организованы в следующих аудиториях:

| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение |
|--|---|
| Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа (1-144); | Учебная мебель, доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| - для групповых и индивидуальных консультаций (2-204); | Учебная мебель, доска, персональные компьютеры с выходом в локальную сеть и сеть «Интернет» |

| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение |
|--|---|
| - для текущего контроля и промежуточной аттестации (2-219) | Учебная мебель |
| Компьютерный класс (2-213) | Учебная мебель, передвижная доска, компьютеры (12) с выходом в локальную сеть и сеть «Интернет», проектор, экран, лицензионное программное обеспечение |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (2-311) | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.