

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической  
работе Н.И. Трипкина  
«27» сентября 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б.1.В.ДВ.9.2 Спортивные игры»**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**22.03.01 Материаловедение и технологии материалов**  
(код и наименование направления подготовки)

**Материаловедение и технологии материалов в машиностроении**  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

**Программа академического бакалавриата**

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

Год начала реализации программы (набора)

**2018**

г. Орск 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.9.2 Спортивные игры» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017. – 17 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

© Морозов О.В., 2017  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2017

## Содержание

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цели и задачи освоения дисциплины .....                                                                                                    | 4  |
| 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                                               | 4  |
| 3 Требования к результатам обучения по дисциплине .....                                                                                      | 4  |
| 4 Структура и содержание дисциплины .....                                                                                                    | 5  |
| 4.1 Структура дисциплины .....                                                                                                               | 5  |
| 4.2 Содержание разделов дисциплины .....                                                                                                     | 9  |
| 4.3 Практические занятия (семинары) .....                                                                                                    | 10 |
| 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины .....                                                                                       | 14 |
| 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                                                                                           | 15 |
| 5.1 Основная литература .....                                                                                                                | 15 |
| 5.2 Дополнительная литература .....                                                                                                          | 15 |
| 5.3 Периодические издания .....                                                                                                              | 15 |
| 5.4 Интернет-ресурсы .....                                                                                                                   | 15 |
| 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные<br>справочные системы современных информационных технологий ..... | 16 |
| 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины .....                                                                                       | 16 |
| Лист согласования рабочей программы дисциплины .....                                                                                         | 18 |
| Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины .....                                                                                  |    |

## 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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствуют

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формируемые компетенции                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Знать:</u></b><br/>– основные средства и методы физического воспитания</p> <p><b><u>Уметь:</u></b><br/>– подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><b><u>Владеть:</u></b><br/>– методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

а) очная форма обучения

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

| Вид работы                        | Трудоемкость,<br>академических часов |              |              |              |              |            |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                                   | 1 семестр                            | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | всего      |
| <b>Общая трудо-<br/>ёмкость</b>   | <b>70</b>                            | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового<br/>контроля</b> | <b>зачет</b>                         | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                      |    |    |                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|           |                                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 1         | ОФП                                                                      | 10               |                      | 10 |    | -                 |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 20               |                      | 20 |    | -                 |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 20               |                      | 20 |    | --                |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                      | 10 |    | -                 |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                      | 10 |    | -                 |
|           | Итого:                                                                   | 70               | -                    | 70 | -  | -                 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                      |    |    |                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|           |                                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 1         | ОФП                                                                      | 10               |                      | 10 |    | -                 |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 20               |                      | 20 |    | -                 |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 20               |                      | 20 |    | --                |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                      | 10 |    | -                 |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                      | 10 |    | -                 |
|           | Итого:                                                                   | 70               | -                    | 70 | -  | -                 |



Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 10               |                   | 10 |    | -              |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 20               |                   | 20 |    | -              |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 20               |                   | 20 |    | --             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   | 10 |    | -              |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   | 10 |    | -              |
|           | Итого:                                                                   | 70               | -                 | 70 | -  | -              |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 10               |                   | 10 |    | -              |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 20               |                   | 10 |    | -              |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 20               |                   | 20 |    | --             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   | 14 |    | -              |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   | 10 |    | -              |
|           | Итого:                                                                   | 64               | -                 | 64 | -  | -              |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 10               |                   | 10 |    | -              |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 20               |                   | 10 |    | -              |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 20               |                   | 10 |    | --             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   | 14 |    | -              |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   | 10 |    | -              |
|           | Итого:                                                                   | 54               | -                 | 54 | -  | -              |

б) заочная форма обучения

| Вид работы                                                                                                                                       | Трудоемкость,<br>академических часов |           |           |           |           |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|
|                                                                                                                                                  | 1 семестр                            | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр    | всего         |
| <b>Общая трудо-<br/>ёмкость</b>                                                                                                                  | <b>54</b>                            | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b>    | <b>328</b>    |
| <b>Контактная<br/>работа:</b>                                                                                                                    | -                                    | -         | -         | -         | -         | <b>2,25</b>  | <b>2,25</b>   |
| Лекции (Л)                                                                                                                                       | -                                    | -         | -         | -         | -         | 2            | 2             |
| Промежуточ-<br>ная аттестация<br>(зачет, экза-<br>мен)                                                                                           | -                                    | -         | -         | -         | -         | 0,25         | 0,25          |
| <b>Самостоя-<br/>тельная рабо-<br/>та:</b>                                                                                                       | <b>54</b>                            | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>55,75</b> | <b>325,75</b> |
| - самостоя-<br>тельное изуче-<br>ние разделов<br>дисциплины;                                                                                     | 54                                   | 54        | 54        | 54        | 54        | 35           | 305           |
| - самоподго-<br>товка (прора-<br>ботка и по-<br>вторение лек-<br>ционного ма-<br>териала и ма-<br>териала учеб-<br>ников и учеб-<br>ных пособий; |                                      |           |           |           |           | 2            | 2             |
| - подготовка к<br>рубежному<br>контролю и<br>т.п.)                                                                                               |                                      |           |           |           |           | 18,75        | 18,75         |
| <b>Вид итогового<br/>контроля</b>                                                                                                                |                                      |           |           |           |           | <b>зачет</b> |               |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                      |    |    |                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная<br>работа |    |    | внеауд.<br>работа |
|           |                                                                          |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                   |
| 1         | ОФП                                                                      | 14               |                      |    |    | 14                |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10               |                      |    |    | 10                |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10               |                      |    |    | 10                |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                      |    |    | 10                |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                      |    |    | 10                |
|           | Итого:                                                                   | 54               | -                    |    | -  | 54                |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 14               |                   |    |    | 14             |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10               |                   |    |    | 10             |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10               |                   |    |    | 10             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   |    |    | 10             |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   |    |    | 10             |
|           | Итого:                                                                   | 54               | -                 |    | -  | 54             |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 14               |                   |    |    | 14             |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10               |                   |    |    | 10             |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10               |                   |    |    | 10             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   |    |    | 10             |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   |    |    | 10             |
|           | Итого:                                                                   | 54               | -                 |    | -  | 54             |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 14               |                   |    |    | 14             |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10               |                   |    |    | 10             |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10               |                   |    |    | 10             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   |    |    | 10             |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   |    |    | 10             |
|           | Итого:                                                                   | 54               | -                 |    | -  | 54             |



## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 14               |                   |    |    | 14             |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10               |                   |    |    | 10             |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10               |                   |    |    | 10             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   |    |    | 10             |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   |    |    | 10             |
|           | Итого:                                                                   | 54               | -                 |    | -  | 54             |

## Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП                                                                      | 18               | 2                 |    |    | 16             |
| 2         | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10               |                   |    |    | 10             |
| 3         | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10               |                   |    |    | 10             |
| 4         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10               |                   |    |    | 10             |
| 5         | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10               |                   |    |    | 10             |
|           | Итого:                                                                   | 58               | 2                 |    | -  | 56             |

## 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, приемов 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, бросков. 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 иг-

рока. 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 (очная форма обучения)**

а) основная группа

| № п/п | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов |
|-------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | 1         | ОФП                                                                                                                                                                                                           | 10           |
| 2     | 2         | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.             | 10           |
| 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            |
|       |           | <b>Итого 1 семестр</b>                                                                                                                                                                                        | <b>70</b>    |
| 13    | 1         | ОФП                                                                                                                                                                                                           | 10           |
| 14    | 2         | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.             | 10           |
| 15    | 2         | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.                                              | 10           |
| 16    | 3         | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.                                                                                                                                           | 4            |
| 17    | 3         | Обучение и совершенствование технико-тактических действий                                                                                                                                                     | 4            |

| № п/п | № разде-<br>ла | Тема                                                                                                                                                                                                          | Кол-во ча-<br>сов |
|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|       |                | игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.                                                                                                                |                   |
| 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                 |
|       |                | <b>Итого 2 семестр</b>                                                                                                                                                                                        | <b>70</b>         |
| 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.                                              | 10                |
| 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                 |
|       |                | <b>Итого 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                        | <b>70</b>         |
| 37    | 1              | ОФП                                                                                                                                                                                                           | 10                |
| 38    | 2              | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.           | 4                 |
| 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,                                                                                                                                                    | 10                |

| № п/п | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов |
|-------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|       |           | броскам.                                                                                                                                                                                                      |              |
| 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.                                                                                                                                                                 | 4            |
| 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            |
|       |           | <b>Итого 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                        | <b>64</b>    |
| 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.                                                                                                                    | 6            |
| 56    | 4         | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.                                                                                                                           | 4            |
| 57    | 4         | Организация соревнований и правила судейства.                                                                                                                                                                 | 4            |
| 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            |
|       |           | <b>Итого 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                        | <b>54</b>    |
|       |           | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>328</b>   |

б) специальная медицинская группа

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание        | Объем часов |
|-------|-------------------------------------------|-------------|
| 1     | <b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> | 74          |

| №<br>п/п | Разделы дисциплины и их содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем<br>часов |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|          | <p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания</p> <p>Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> |                |
| 2        | <p><b>Элементы различных видов спорта:</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 44             |
| 3        | <p><b>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</b> Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 86             |
| 4        | <p><b>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</b> Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 22             |
| 4        | <p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</b></p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений зрения</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 92             |
| 5        | <p><b>Контрольный раздел</b></p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10             |
|          | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>328</b>     |

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера,

связанного с особенностями контингента студентов и др.

#### 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (заочная форма обучения)

##### а) заочная форма обучения 1 семестр

| № раз-дела | Тема                                                                     | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1          | ОФП                                                                      | 14           |
| 2          | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10           |
| 3          | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10           |
| 4          | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10           |
| 5          | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10           |
|            | Итого:                                                                   | 54           |

##### б) заочная форма обучения 2 семестр

| № раз-дела | Тема                                                                     | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1          | ОФП                                                                      | 14           |
| 2          | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10           |
| 3          | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10           |
| 4          | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10           |
| 5          | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10           |
|            | Итого:                                                                   | 54           |

##### в) заочная форма обучения 3 семестр

| № раз-дела | Тема                                                                     | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1          | ОФП                                                                      | 14           |
| 2          | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10           |
| 3          | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10           |
| 4          | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10           |
| 5          | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10           |
|            | Итого:                                                                   | 54           |

##### г) заочная форма обучения 4 семестр

| № раз-дела | Тема                                                                     | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1          | ОФП                                                                      | 14           |
| 2          | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10           |
| 3          | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10           |
| 4          | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10           |
| 5          | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10           |
|            | Итого:                                                                   | 54           |

д) заочная форма обучения 5 семестр

| № раз-дела | Тема                                                                     | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1          | ОФП                                                                      | 14           |
| 2          | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 10           |
| 3          | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 10           |
| 4          | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10           |
| 5          | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 10           |
|            | Итого:                                                                   | 54           |

е) заочная форма обучения 6 семестр

| № раз-дела | Тема                                                                     | Кол-во часов |
|------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1          | ОФП                                                                      | 5            |
| 2          | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.   | 5            |
| 3          | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.                 | 5            |
| 4          | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 5            |
| 5          | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис          | 5            |
|            | Итого:                                                                   | 35           |

## 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 профес. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5.

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.orisk.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.ogti.orisk.ru/global/metod/metod2016_01_06.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 «Теория и практика физической культуры»

### 5.4 Интернет-ресурсы

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

2. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: <http://www.sport-express.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         | Microsoft Windows | Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 2К/17 от 02.06.2017 г.                    |
| Офисный пакет                | Microsoft Office  |                                                                                                                             |
| Интернет-браузер             | Google Chrome     | Бесплатное ПО,<br><a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a> |

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего и рубежного контроля для обучающихся специальной медицинской группы.

Для проведения практических занятий, текущего и рубежного контроля предназначен спортивный комплекс: спортивный зал.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (ауд. № 4-307).

| Наименование помещения                                                                                                                                                 | Материально-техническое обеспечение                                                                                                           |                                    |                        |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|
| Учебные аудитории:<br>- для групповых и индивидуальных консультаций;<br>- для текущего контроля и промежуточной аттестации, обучающихся специальной медицинской группы | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, персональный компьютер или ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |                                    |                        |                                               |
| Спортивный зал                                                                                                                                                         | Наименование помещения                                                                                                                        | Размеры и S помещения              | Пропускная способность | Наличие ТС и др. ср-в                         |
|                                                                                                                                                                        | Спортивный зал административного корпуса (№ 1)                                                                                                | 32x14 м<br>(448 м <sup>2</sup> )   | 35 чел.                | 20 в/мячей,<br>20 б/мячей<br>5 ф/ мячей       |
|                                                                                                                                                                        | Спортивный зал корпуса (№ 2)                                                                                                                  | 24x12 м<br>(288 м <sup>2</sup> )   | 25 чел.                | 20 в/мячей,<br>20 б/мячей<br>5 ф/ мячей       |
|                                                                                                                                                                        | Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр                                                                         | 120x35 м<br>(4200 м <sup>2</sup> ) | 50 чел.                | Беговая дорожка 100 м, 200 м, футбольное поле |
|                                                                                                                                                                        | Лыжехранилище                                                                                                                                 | 64 м <sup>2</sup>                  | 100-150 пар            | Магнитофон,                                   |

| Наименование помещения               | Материальное-техническое обеспечение                                                                                                                                                                                  |                               |        |                      |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|----------------------|
|                                      |                                                                                                                                                                                                                       | (35 м <sup>2</sup> )          | лыж    | спортивный инвентарь |
|                                      | Теннисная комната                                                                                                                                                                                                     | 5x5 м<br>(25 м <sup>2</sup> ) | 8 чел. | 2-теннисных стола    |
| Помещение для самостоятельной работы | Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |                               |        |                      |

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

код и наименование

Профиль: Материаловедение и технологии материалов в машиностроении

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.9.2 Спортивные игры

Форма обучения: \_\_\_\_\_ очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2018

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 1 от "06" сентября 2017 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
Физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры

О.В. Морозов

расшифровка подписи

Исполнитель: доцент

должность

О.В. Морозов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

код наименование

личная подпись

В.И. Грызунов *протокол № 1 от 12.09.2017*

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

И.К. Тихонова

расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ

Начальник ИКЦ

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи