

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
*«Б1. Д.В.Э.1.2 Спортивные игры»*

Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки  
*44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)*

Направленность (профиль)  
*«Английский язык», «Немецкий язык»*

Квалификация  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная*

Год набора 2024

Рабочая программа дисциплины «Б1. Д.В.Э.1.2 Спортивные игры» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

протокол № 6 от «07» февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой

БЖиФК

наименование кафедры



подпись

О. В. Даниленко

расшифровка подписи

07.02.2024 г.

дата

Исполнители:

доцент

должность



подпись

В. О. Морозов

расшифровка подписи

07.02.2024 г.

дата

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

иностранных языков

наименование кафедры



личная подпись

Д. С. Лапенков

расшифровка подписи

07.02.2024 г.

дата

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

наименование



личная подпись

С. М. Абрамов

расшифровка подписи

14.02.2024 г.

дата

Заведующий библиотекой



личная подпись

М. В. Камышанова

расшифровка подписи

14.02.2024 г.

дата

Начальник ОИТ



личная подпись

М. В. Сапрыкин

расшифровка подписи

14.02.2024 г.

дата

© Морозов В. О., 2024  
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2024

## 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: *Б1.Д.Б.9 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья*

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	<b>Знать:</b> - требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм; - обоснование оздоровительного значения спортивных игр и их важное место в общечеловеческой культуре. - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. <b>Уметь:</b> - выполнять основные двигательные действия и технические приемы спортивных игр для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и спортивным играм с

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</li> <li>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</li> </ul>

#### 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
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового 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 практических занятий
1	ОФП	10
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	18
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	20
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10
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.	14
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	20
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
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.	20
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	14
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.	10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	20
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	14
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10
	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 передачам 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 (семинары)

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	ОФП	10
2	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к	8

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i>	
3	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i>	10
4	3	<i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i>	8
5	3	<i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i>	10
6	3	<i>Практика судейства игры в баскетбол</i>	2
7	4	<i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i>	4
8	4	<i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i>	4
9	4	<i>Организация соревнований и правила судейства.</i>	2
10	5	<i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i>	4
11	5	<i>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.</i>	6
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>68</b>
12	1	<b>ОФП</b>	10
13	2	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i>	6
14	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i>	8
15	3	<i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i>	4
16	3	<i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i>	4
17	3	<i>Практика судейства игры в баскетбол</i>	2
18	4	<i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i>	10
19	4	<i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i>	8
20	4	<i>Организация соревнований и правила судейства.</i>	2
21	5	<i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i>	6
22	5	<i>Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной</i>	4

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>стенке– серийные удары, одиночные удары.</i>	
		<b><i>Итого 2 семестр</i></b>	<b>64</b>
23	1	<b><i>ОФП</i></b>	10
24	2	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i>	10
25	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i>	8
26	3	<i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i>	4
27	3	<i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i>	4
28	3	<i>Практика судейства игры в баскетбол</i>	2
29	4	<i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i>	10
30	4	<i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i>	8
31	4	<i>Организация соревнований и правила судейства.</i>	2
32	5	<i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i>	4
33	5	<i>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.</i>	6
		<b><i>Итого 3 семестр</i></b>	<b>68</b>
34	1	<b><i>ОФП</i></b>	10
35	2	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i>	4
36	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i>	6
37	3	<i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i>	10
38	3	<i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i>	8
39	3	<i>Практика судейства игры в баскетбол</i>	2
40	4	<i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i>	10
41	4	<i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i>	2
42	4	<i>Организация соревнований и правила судейства.</i>	2
43	5	<i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных</i>	6



№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i>	
44	5	<i>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.</i>	4
		<b>Итого 4 семестр</b>	<b>64</b>
45	1	<b>ОФП</b>	10
46	2	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i>	6
47	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i>	4
48	3	<i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i>	6
49	3	<i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i>	10
50	3	<i>Практика судейства игры в баскетбол</i>	4
51	4	<i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i>	6
52	4	<i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i>	4
53	4	<i>Организация соревнований и правила судейства.</i>	4
54	5	<i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i>	4
55	5	<i>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.</i>	6
		<b>Итого 5 семестр</b>	<b>64</b>
		<b>Итого:</b>	<b>328</b>

**Содержание дисциплины «Спортивные игры» для студентов специальной медицинской группы**

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> 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 Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	64



Орск, 2014. – AdobeAcrobatReader. – Режим доступа  
[//http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)

## 5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н.Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалов, Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. –219с. – ISBN 978-5-7638-2997-6/ – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / [Электронный ресурс] И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN978-5-4475-5233-6. –Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

## 5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе» архив 2001-2015, 2018, 2019г.

Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011-2015, 2017г.

## 5.4 Интернет-ресурсы

**5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru/>

**5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>

2. Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>.

## 5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/>

## 5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

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

2. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: <http://www.volley.ru>

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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, <a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>

доступа к учебным материалам		
Программа просмотра электронных документов	Atril	Свободное ПО, является компонентом среды MATE для ОС на базе ядра Linux, <a href="https://github.com/mate-desktop/atril?tab=GPL-2.0-1-ov-file#readme">https://github.com/mate-desktop/atril?tab=GPL-2.0-1-ov-file#readme</a>
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/HomeChromium">https://www.chromium.org/HomeChromium</a> Свободное ПО, <a href="https://www.chromium.org/Home">https://www.chromium.org/Home</a>

### **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

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.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории (2-401, 2-408): - для проведения занятий семинарского типа; - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, теннисные ракетки, теннисные столы)