Департамент образования и науки города Москвы

Самарский филиал
Государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра истории и социально-политических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ГАОУ ВО МГПУ

_____Г.Е. Козловская

«____» _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины
«Спортивные игры»

Для направления подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение

Направленность (профиль) Международные оиношения стран Европы
Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Самара
2026

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 41.03.01 Зарубежное регионоведение (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 15 июня 2017 г. № 553.

Разработчик: старший преподаватель кафедры педагогики В.И. Росляков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики
Протокол № 19 от «20» апреля 2026 г.
Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Е.Б. Никулина

Программа прошла экспертизу учебно-методической комиссии СФ ГАОУ ВО МГПУ
Протокол № 4 от «11» мая 2026 г.
Председатель УМК: к.т.н., доц. С.Р. Кирюков

Программа одобрена на заседании Ученого совета факультета педагогики и психологии
Протокол № 7 от «13» мая 2026 г.
Декан факультета: к.и.н., доцент В.В. Васильев

© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2026
© Кафедра истории и социально-политических дисциплин, 2026

Наименование дисциплины (модуля): Спортивные игры.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля).

Целью освоения дисциплины «**Спортивные игры**» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохраненияи укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовкик будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости спортивных игр и их роли в развитииличности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиямфизическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствованиепсихофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использованияфизкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Спортивные игры» относится к выборным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1 ОПОП ВО (Б1.В.ДВ.05.02).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции:способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Вид учебной работы	**Всего часов/ зачетных единиц**	**Семестр**					
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Контактная работа (всего)	**100/2,9**	**17**	**17**	**17**	**18**	**17**	**14**
Практические занятия	**100/2,9**	**17**	**17**	**17**	**18**	**17**	**14**
в т.ч. практическая подготовка							
в т.ч. интерактивные							
Самостоятельная работа (всего)	**228/6,2**	**1**	**37**	**18**	**72**	**77**	**23**
Вид промежуточной аттестации	**зачет**	**За**	**За**	**За**	**За**	**За**	**За**
Общая трудоемкость: часы	**328**	**18**	**54**	**36**	**90**	**94**	**36**
зачетные единицы							

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

5.1. Разделы дисциплин и виды занятий.

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)**	**Практические занятия/в т.ч. практ. подг**	**СР**	**Всего**
1.	Волейбол	30	79	109
2.	Баскетбол	30	79	109
3.	Настольный теннис	40	70	110
Итого		**100**	**228**	**328**

5.2. Содержание разделов дисциплины.

№ п/п	**Наименование раздела**	**Содержание раздела, включая практическую подготовку**

	дисциплины (элемента модуля)	
1	Волейбол	- история возникновения волейбола; -стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; - техника защиты, - элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; - тренировка и двусторонняя игра; - судейство игры
2	Баскетбол	- история баскетбола; - передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки) - ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину - техника игры в защите; - техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника) - техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину) - тактика нападения; - индивидуальные, групповые действия
3	Настольный теннис	Основные приемы хватки ракетки: европейская, азиатская (японская, китайская), основная стойка теннисиста. Координация и рациональность техники движений: работа ног (одношажный способ перемещений, двухшажный). Техника движений рук, туловища, головы. Тактика одиночной игры: атакующей против игрока защитного стиля; защитной против игрока нападающего стиля и игрока защитного стиля. Тактика парной игры: расстановка игроков в паре, особенности тактики игры в паре. Техника удара. Структура движений при ударе (замах, ускорение и удар, завершение движения и возвратв исходное положение). Повышение точности удара по мячу. Траектория движения мяча. Время реакции и прогнозирования удара. Повышение точности удара по мячу. Траектория движения мяча. Время реакции и прогнозирования удара. Чувство мяча: контроль над ударом, точность выполнения удара, прогнозирование полета мяча, распределение мышечного напряжения, скорость реакции.

5.3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины (дисциплинарного модуля).

Наименование дисциплинарного модуля	Количество часов/зачетных единиц	Формируемые компетенции	Общее количество компетенций
Спортивные игры	328/9,1	УК-7	1

6. Образовательные технологии

Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)	**Тема занятия**	**Образовательные технологии (в том числе практическая подготовка, интерактивные)**	**Объем, конт часов/в том числе практическая подготовка/в интерактивной форме ***
Практическое занятие	- история возникновения волейбола; -стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; - техника защиты, - элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; - тренировка и двусторонняя игра; - судейство игры	Здоровьесберегающие технологии.	30
Практическое занятие	- история баскетбола; - передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки) - ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину - техника игры в защите; - техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника) - техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину) - тактика нападения; - индивидуальные, групповые действия	Здоровьесберегающие технологии.	30
Практическое занятие	Основные приемы хватки ракетки: европейская, азиатская (японская, китайская), основная стойка теннисиста. Координация и рациональность техники движений: работа ног (одношажный способ перемещений, двухшажный). Техника движений рук, туловища, головы. Тактика одиночной игры: атакующей против игрока защитного стиля; защитной против игрока нападающего стиля и игрока защитного стиля. Тактика парной игры: расстановка игроков в паре, особенности тактики игры в паре.	Здоровьесберегающие технологии	40

	Техника удара. Структура движений при ударе (замах, ускорение и удар, завершение движения и возвратв исходное положение). Повышение точности удара по мячу. Траектория движения мяча. Время реакции и прогнозирования удара. Повышение точности удара по мячу. Траектория движения мяча. Время реакции и прогнозирования удара. Чувство мяча: контроль над ударом, точность выполнения удара, прогнозирование полета мяча, распределение мышечного напряжения, скорость реакции.		
СРС	1.Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. 2. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно-важными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба, прыжки, метание). 3. Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств. 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Проектное обучение. Здоровьесберегающие технологии. Игровые технологии.	228
Итого			**100/ 0***

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)(с указанием средств и методов практической подготовки)

Основная цель данной программы – получение и применение студентами знаний, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.

Студенты должны выполнять сами и транслировать освоенные физические упражнения, технические элементы и тактические приемы, составляющие основу изученных разделов программы в образовательную среду. Умело подбирать средства, методы, методические приемы освоения двигательных действий, формы организации занятий. Самостоятельно проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурной деятельности,регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий. Организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием в том числе, лицс ограниченными возможностями здоровья, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу,применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях; уметь использовать спортивные снаряды, инвентарь, технические средства при занятиях физическими упражнениями.

7.1. Планы практических занятий/практической подготовки

Практические занятия

Волейбол

Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Перемещения и стойки волейболиста. Разновидности передач. Передачи над собой, в стену, с изменением высоты и расстояния до стены.
Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Имитация нападающего удара. Фазы разбега.
Нападающий удар в парах. Игра в защите. Подача мяча в стену, ловля отскока от стены.
Нападающий удар через сетку по неподвижному мячу. Имитация блока в парах через сеткуна месте и с перемещением.
Разновидности подач через сетку. Приём подачи. Упражнение в парах.
Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.
Прыжковые упражнения. Передачи мяча за голову в тройках. Защитные действия в тройках. Скидки.
Первый семестр
Челночный бег. Полоса препятствий. Двусторонняя игра.
Прыжковые упражнения. Разновидности прыжков. Двусторонняя игра.
Приём и передача мяча. Разновидности передач. Упражнения в парах, тройках на месте и в движении.
Многократные передачи мяча в стенус увеличением расстояния. Передачи набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча.
Подачи мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами.
Подача в стену. Совершенствование ударного движения по мячу; подача с максимальной силой. Подача слабейшей рукой.
Нападающий удар. Разновидности бросков набивного мяча.
Нападающий удар с собственного подбрасывания и с набрасывания партнёра в парах и через сетку. Скидки.
Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. Игра пасующего. Двусторонняя игра.
Взаимодействие игроков на блоке. Разновидности блока. Перемещения на блоке. Блок-

аут.
Сочетание способов перемещений волейболиста и стоек с техническими приёмами. Передачи с перемещением - взаимодействие в команде.
Разбег в нападающем ударе с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Ритм разбега. Нападающий удар со второй линии.
Игра пасующего. Разновидности передач. Нападающий удар с короткой передачи.
Нападающий удар по переходящему мячу – упражнение в парах Двусторонняя игра.
Скидки одной и двумя руками. Игра в защите. Самостраховка.
Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.
Передачи мяча сверхунабивным мячом на месте и в движении. Передачи с изменением высоты. Силовая подача. Приём.
Второй семестр
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Основы методики судейства соревнований в волейболе. Правила соревнований ВФВ. Подводящие подвижные игры.
Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра ногой, головой.
Нападающий удар по переходящему мячу – упражнение в парах.
Игра либеро. Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены.
Эстафеты с мячами с использование элементов волейбола. Скидки мяча. Страховка, самостраховка.
Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.
Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.
Контрольные нормативы: челночный бег 3х10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Разновидности блока. Индивидуальное и групповое блокирование. Упражнения в защите.
Игра пасующего. Высокие и укороченные передачи. Нападающий удар из разных зон.
Контрольные нормативы: подача мяча (10 подач). Двусторонняя игра. Организация судейства.
Взаимодействия игроков в защите. Перемещения на задней линии. Падения.
Двусторонняя игра на ограниченном пространстве – упражнение в четвёрках. Нападающий удар по переходящему мячу.
Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами, упражнения в парах с набивными мячами. Двусторонняя игра.
Акробатика: перекаты, разновидности кувырков, упражнения нагибкость. Взаимодействия игроков в нападении.
Упражнения в приёме мяча. Соревнования на лучшего принимающего.
Силовая подачапо зонам. Приём подачи. Командные действия на приёме.
Подача – приём в трёх зонах. Подача мяча в цель: соревнования в командах на количество попаданий в цель. Укороченная подача.
Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Третий семестр
Перемещения игроков в различных стойках. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены
Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки. Самостраховка.
Разновидности подач. Приём мяча. Игровое упражнение в четвёрках.
Контрольные нормативы: челночный бег 3х10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Круговая тренировка: отработка элементов волейбола по станциям (передачи мяча, подача в стену, нападающий удар в прыжке в стену, имитация блока).

Подача мяча. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами.
Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Нападающий удар через сетку с места в парах, с разбега после набрасывания партнёра. Игра в защите.
Прыжковые упражнения. Передачи мяча за голову в тройках. Защитные действия в тройках. Скидки.
Соревнования на количество поданных подач в парах. Приём мяча.
Веерная защита (командное упражнение). Взаимодействия игроков в защите.
Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.
Формирование факультетских команд. Распределение функций игроков. Командная игра.
Контрольные нормативы: подача мяча (10 подач). Двусторонняя игра. Организация судейства.
Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Сочетание способов перемещений волейболиста и стоек с техническими приёмами. Передачи с перемещением - взаимодействие в команде.
Разновидности нападающих ударов через сетку. Двусторонняя игра.
Взаимодействие игроков на приёме. Доводка мяча в 3и 2 зону. Игровая ситуация в пятёрках.
Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.
Формирование факультетских команд. Распределение функций игроков. Командная игра.
Двусторонняя игра.
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Игра в защите. Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений. Двусторонняя игра.
Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Двусторонняя игра. Взаимодействие игроков в расстановке.
Четвёртый семестр
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Перемещения игроков в различных стойках на скорость. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены
Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки одной рукой. Самостраховка. Блок - аут.
Разновидности подач. Приём мяча. Игровые упражнения в четвёрках.
Нападающий удар по переходящему мячу – упражнения в парах.
Игра либеро. Правила соревнований. Упражнения с мячами у стены. Веерная защита.
Контрольные нормативы: челночный бег 3х10 м. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Игра со стеной. Индивидуальные упражнения на 3 касания.
Взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила расстановки.
Нападающий удар по переходящему мячу, атака со второй линии.
Упражнения в приёме мяча. Двусторонняя игра.
Формирование факультетских команд. Распределение функций игроков. Командная игра.
Прыжковые упражнения. Передачи мяча за голову в тройках. Защитные действия в тройках. Скидки.
Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях
Тактические действия.Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и

защите.
Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в 3 касания, игра с отступлениями от правил игры.
Перемещения с отягощениями. Имитация нападающего удара с отягощениями. Учебная игра.
Система защиты «углом назад»- расположение игроков. Учебная игра.
Атакующие действия пасующего игрока: нападающий удар, скидки одной и двумя руками.
Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки. Самостраховка.
Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.
Взаимодействие игроков на приёме. Доводка мяча в 3 и 2 зону. Игровая ситуация в пятёрках.
Сочетание способов перемещений волейболиста и стоек с техническими приёмами. Передачи с перемещением - взаимодействие в команде.
Формирование факультетских команд. Распределение функций игроков. Командная игра. Контрольные нормативы: подача мяча (10 подач). Двусторонняя игра. Организация судейства. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
Пятый семестр
Перемещения игроков в различных стойках на скорость. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами в парах у стены.
Индивидуальное и групповое блокирование. Скидки одной рукой. Самостраховка. Блок-аут.
Эстафеты с передачами мяча и перемещениями. Учебно-тренировочная игра на 2 касания.
Разновидности передач в баскетбольное кольцо. Соревнования в командах на количество попаданий. Нападающий удар с короткой передачи.
Система защиты «углом вперёд» - расположение игроков на площадке. Учебная игра.
Система защиты «углом назад» - расположение игроков на площадке. Учебная игра.
Подача мяча в прыжке. Нападающий удар со второй линии.
Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Соревнования на количество поданных подач в парах. Упражнение в приёме мяча.
Веерная защита (командное упражнение). Взаимодействия игроков в защите.
Подача мяча в дальнюю и ближнюю половину площадки. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач.
Шестой семестр
Формирование факультетских команд. Распределение функций игроков. Командная игра.
Игра со стеной. Индивидуальное упражнение на 3 касания.
Игра либеро. Правила выхода. Защитные действия игроков в шестёрке.
Игра связующего игрока: передачи мяча, атакующие действия, защита, страховка.
Укороченная подача в заданные зоны площадки. Подача через касание верхнего троса сетки. Учебная игра.
Контрольные нормативы: подача мяча в разные зоны площадки (5+5подач). Двусторонняя игра. Организация судейства.
Обработка мяча, отскочившего от сетки. Приём подачи. Нападающий удар по переходящему мячу.
Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Двусторонняя игра.
Разновидности нападающих ударов через сетку. Двусторонняя игра.
Взаимодействие игроков на приёме. Доводка мяча в 3 и 2 зону. Игровая ситуация в

пятёрках.
Двусторонняя игра.
Сочетание способов перемещений волейболиста и стоек с техническими приёмами. Передачи с перемещением - взаимодействие в команде.

Баскетбол

Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Стойка баскетболиста. Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач.
Передачи мяча в парах на месте и с перемещением. Скрытые передачи.
Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.
Проходы с места при активном противодействии.
Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.
Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении.
Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.
Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами
Первый семестр
Техника передвижения баскетболиста. Разновидности передач.
Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнение с двумя мячами.
Проходы с места при активном противодействии.
Техника защиты. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов.
Тактика нападения. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков.
Действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов. Упражнения с набивными мячами.
Многократные передачи мяча в стену с увеличением расстояния. Передачи набивного мяча. Броски и ловля набивного мяча.
Передачи мяча: одной рукой снизу - назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину.
Второй семестр
Ведение мяча на ограниченном участке. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.
Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча.
Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. Игра на два кольца.
Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.
Техника овладения мячом. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом.
Тактика нападения. Действия без мяча. Действия с мячом. Игра на два кольца.
Групповые действия. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости. Игра на два кольца.
Командные действия. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковой линии, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.
Третий семестр
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Основы методики судейства соревнований в баскетболе. Правила соревнований РФБ.
Подводящие подвижные игры. Передачи мяча в прыжке, за голову. Игра на два кольца.
Основы техники и тактики игры в баскетбол. Игра на два кольца.

Правила соревнований. Упражнения с мячами в парах и тройках. Развитие ловкости.
Четвёртый семестр
Эстафеты с мячами с использование элементов баскетбола. Игра на два кольца.
Броски со средней и дальней дистанции. Соревнование на большее количество попаданий. Игра на два кольца.
Развитие выносливости. Бег в течение 6 мин. - контрольный норматив. Игра на два кольца.
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Контрольные нормативы: челночный бег 3*10 м. Игра на два кольца. Правила соревнований.
Игра центровых. Разновидности блока. Упражнения в защите.
Игра первого номера. Дальние и укороченные передачи. Игра с быстрым отрывом.
Контрольные нормативы: передачи мяча (50 передач). Игра на два кольца. Организация судейства.
Пятый семестр
Взаимодействия игроков в защите. Перемещения на задней линии. Игра на два кольца.
Выполнение обманных движений без мяча центровым игроком. Эстафеты, способствующие совершенствованию способов передвижения в нападении.
Комплекс упражнений в парах с набивными мячами. Игра на два кольца.
Акробатика: перекаты, разновидности кувырков, упражнения на гибкость. Взаимодействия игроков в нападении. Игра на два кольца.
Подбор мяча, брошенного в щит, и первая передача для уходящего «в отрыв». Игра на два кольца.
Техника владения мячом. Жонглирование двумя мячами. Игра на два кольца.
Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, разновидности передач. Игра на два кольца. Правила соревнований.
Шестой семестр
Техника овладения мячом. Перехват поперечных передач мяча, перехват мяча с выходом сбоку и из-за спины с использованием обманных движений.
Взаимодействия игроков на площадке. Правила соревнований. Игра на два кольца.
Приём мяча. Контрольные нормативы: разновидности передач, прыжки через скакалку. Игра на два кольца. Правила соревнований. Турнир по баскетболу.
Инструкторская и судейская подготовка. Составление календаря игр. Игра на два кольца.
Групповые действия. Взаимодействие трех игроков, "сдвоенный заслон", наведение на двух игроков".
Контрольные нормативы: прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м, прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Двусторонняя игра. Взаимодействие игроков в расстановке. Игра на два кольца.

Настольный теннис

Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Основные приемы хватки ракетки: европейская, азиатская (японская, китайская), основная стойка теннисиста.
Координация и рациональность техники движений: работа ног (одношажный способ перемещений, двухшажный).
Техника движений рук, туловища, головы.
Тактика одиночной игры: атакующей против игрока защитного стиля; защитной против игрока нападающего стиля и игрока защитного стиля.
Тактика парной игры: расстановка игроков в паре, особенности тактики игры в паре.
Техника удара. Структура движений при ударе (замах, ускорение и удар, завершение движения и возвратв исходное положение).
Повышение точности удара по мячу. Траектория движения мяча. Время реакции и прогнозирования удара.

Чувство мяча: контроль над ударом, точность выполнения удара, прогнозирование полета мяча, распределение мышечного напряжения, скорость реакции.
Первый семестр
Характеристика приемов игры в нападении. Атакующие удары справа.
Быстрый накат и подставка справа.
Резкий удар, быстрый атакующий удар справа.
Завершающий удар справа.
Атакующие удары слева: быстрый укороченный удар слева.
Быстрая подставка и накат слева, неожиданный удар слева.
Быстрый накат слева по мячам с верхним вращением.
Атакующий удар слева на средней или дальней дистанции от стола.
Атакующие удары с поворотом туловища.
Комплекс силовой гимнастики
Удары накатом по мячу с обратным вращением.
Завершающий удар по мячу с обратным вращением.
Отражение крученого мяча: подставкой, подрезкой, крученым ударом, плоским ударом.
Удары защитного характера: подрезка справа, слева.
Плоский удар справа. Контрудар справа.
Второй семестр
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Основы методики судейства соревнований в настольном теннисе. Особенности подачи, ее роль в игре.
Типы подач и техника их выполнения. Подача с низкимподбросом.
Подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением.
Подача слева медленных коротких мячей.
Подача слева быстрых мячей с нижним вращением.
Подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением.
Подача слева с нижним вращением и без вращения.
Подача справа с низкимподбросом мяча.
Подача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением.
Подача справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.
Комплекс силовой гимнастики.
Подача справа мячей с нижним вращением и без вращения.
Подача справа мячей с вращением и без вращения способом «встряхивания».
Подача с высоким подбросом.
Подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо.
Подача из стойки вполоборота вправо быстрых длинных мячей по прямой линии.
Причины вращений мяча и способы их усиления, характер вращения мяча и его действие
Действие верхнего и нижнего вращений на траекториюполета, отскок мяча после падения на стол
Третий семестр
Способы подброса мяча, способы исполнения подачи, техника выполнения основных видов подач.
Подача в положении приседа.
Подача в положении приседа мячей с правым боковым верхним и нижним вращением.
Подача мячей с левым боковым верхним и левым боковым нижним вращением в положении приседа.
Способы приема подачи.
Комбинирование различных подач слева.
Комбинирование различных подач справа.

Топ-спин.
Основные технические приемы нападения справа. Высокий зависающий топ-спин справа.
Комплекс силовой гимнастики.
Топ-спин справа с большой поступательной скоростью.
Топ-спин справа с боковым вращением.
Резкие удары после наката справа.
Технические приемы нападения справа из левого угла. Топ-спин с поворотом туловища и топ-спин с ускорением вперед.
Атакующие удары слева. Топ-спин с вращением слева и топ-спин с ускорением вперед.
Топ-спин слева с боковым вращением.
Быстрый топ-спин слева.
Накат слева над столом и отражение ударов, выполняемых со средней и дальней дистанцией.
Удары с нижним вращением мяча.
Классификация приемов, придающих мячу нижнее вращение.
Техника и тактика игры в нападении и защите.
Удары защитного характера: подрезка справа, слева.
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Четвёртый семестр
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Подрезки. Подрезка, придающая мячу нижнее вращение и дугообразную траекторию полета.
Подрезка против легкого наката.
Техника выполнения атакующей подрезки.
Атакующая укороченная подрезка при приеме коротких мячей.
Подставки, срезки.
Скоростная и усиленная подставка.
Подставка с отведением руки в сторону, подставка с нижним вращением мяча.
Быстрая и медленная срезка.
Срезка с боковым вращением.
Срезка с боковым вращением.
Комплекс силовой гимнастики.
Особенности игры в паре, передвижения игроков в парной игре.
Основные технические приемы парной игры.
Удары в ходе розыгрыша очка.
Атакующие удары накатом.
Основные технические приемы защиты в ходе атаки.
Атакующий удара после своей подачи.
Тактические приемы использования топ-спина.
Технические приемы атаки топ-спином.
Технические приемы атаки срезкой.
Атакующий удар слева на средней или дальней дистанции от стола.
Тактика парной игры: расстановка игроков в паре, особенности тактики игры в паре.
Пятый семестр
Подачи слева быстрых длинных мячей с верхним вращением.
Подачи слева медленных коротких мячей.
Подачи слева быстрых мячей с нижним вращением.
Подачи слева с правым боковым верхним вращением.
Комплекс силовой гимнастики.
Подачи слева с нижним вращением.

Подачи слева без вращения.
Шестой семестр
Подачи справа с низким подбросом мяча.
Подачи справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением.
Подачи справа мячей с вращением и без вращения способом «встряхивания».
Подачи с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо.
Подачи из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым вращением.
Подачи из стойки вполоборота вправо мячей с правым боковым вращением.
Подачи в положении приседа.
Подачи в положении приседа мячей с правым боковым нижним вращением.
Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.
Основные технические приемы нападения справа. Высокий зависающий топ-спин справа.

7.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

1. Росляков В.И.,Борисов А.Я. «Модуль «Физическая культура и спорт»: «Теория и методика физической культуры» для студентов СГСПУ. Методическое пособие.Самара:Издательство СГСПУ» 2017г.-54ст.УДК 796:372.3(072)Ф50типография.ООО «Прайм»
2. Росляков В.И. Теоретические аспекты дисциплины «Теория и методика физической культуры»Методическое пособие Самара:Издательство СГСПУ»2016 год 47ст. типография.ООО «Прайм»
3. Росляков В.И. Программа, теоретические и методико-практические занятия по дисциплине «Теория и методика физической культуре» в СГСПУ.2017г.52ст.типография.ООО «Прайм».

8. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Университета и Филиала.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине. В случае наличия учебной задолженности обучающийся отрабатывает пропущенные занятия в форме, предложенной преподавателем и представленной в настоящей программе.

Оценочные материалы*для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) указаны в приложении к рабочей программе дисциплине.*

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475335 (дата обращения: 29.08.2021).
2. *Иванков, Ч. Т.* Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476065 (дата обращения: 29.08.2021).

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с. /Университетская библиотека ONLINE.
4. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов.- М.:Ваш полиграфический партнер,2012.-128с. /Университетская библиотека ONLINE.
5. Сухоцкий И.В. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. – М.:Финансовый Университет, 2014. – 104 с. /Университетская библиотека ONLINE.
6. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб.пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. -144 с. /Университетская библиотека ONLINE.

б) Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. -М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. /Университетская библиотека ONLINE.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478 с. /Университетская библиотека ONLINE.

3. Дядикова, И.Г. Правила здорового питания / И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина, И. Н. Бычков, В. А. Дударева. – М.: Феникс, 2014/Университетская библиотека ONLINE.

4. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М.: Академия, 2013/Университетская библиотека ONLINE.

5. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. М.: Попурри, 2014/Университетская библиотека ONLINE.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Доступ к изданиям с помощью информационной библиотечной системы филиала МАРК-SQL по средством сети Интернет по адресу: http://library.sfmgpu.ru.

В Университете создана Электронная библиотека, которая регулярно пополняется.

Каждый обучающийся имеет индивидуальный логин и пароль к ЭБС «Университетская библиотека online» и ЭБС ZNANIUM.COM, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам.

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (ООО «НексМедиа»)

Договор № 30-140/03-25еп от 20.03.2025 г.

Срок действия с 03.04.2025 по 02.04.2026 г.

Гражданско-правовой договор № 30-70/03-26еп от 18.03.2026 г.

Срок действия с 03.04.2026 по 02.04.2027 г.

http://biblioclub.ru

По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Универсальная база данных ООО «ИВИС» (ООО «ИВИС»)

Гражданско-правовой договор на оказание услуг по подключению и обеспечению доступа к электронным БД ООО «ИВИС» № 30-1291/11-24еп от 26.11.2024

Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025

Универсальная база данных ООО «АРИС» (ООО «АРИС»)

Гражданско-правовой договор Оказание услуг по подключению и обеспечению доступа к электронным БД полнотекстовой информации ООО «АРИС» № 30-771/12-25еп от 05.12.2025

Срок действия с 01.01.2026 по 31.12.2026
http:// ebiblioteka.ru
По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (ООО «РУНЭБ»)
Гражданско-правовой договор на приобретение простой неисключительной лицензии на использование Электронных изданий в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА elibrary.ru» № 30-1247/11-24еп от 22.11.2024
Срок действия с 01.01.2025 по 31.12.2025
Гражданско-правовой договор на приобретение простой неисключительной лицензии на использование Электронных изданий в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА elibrary.ru» № 30-772/12-25еп от 05.12.2025
Срок действия с 01.01.2026 по 31.12.2026
http://elibrary.ru
По IP-адресу. Количество подключений – без ограничений.

Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ» (ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»)
Договор на оказание услуг по подключению и настройке доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-245/03-24еп от 28.03.2024
Срок действия с 01.12.2024 по 30.11.2025
Договор на оказание услуг по подключению и настройке доступа к образовательной платформе ЮРАЙТ № 30-190/04-25еп от 10.06.2025
Срок действия с 01.12.2025 по 30.11.2026
www.urait.ru
По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования.

Электронная библиотечная система «ЭБС ZNANIUM.COM» (ООО «ЗНАНИУМ»)
Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 100 от 07.02.2025 г.
Срок действия с 27.03.2025 по 26.03.2026 г.
Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-45/02-26еп от 16.03.2026 г.
Срок действия с 27.03.2026 по 26.03.2027 г.
www.znanium.com
По индивидуальным логинам и паролям, предоставляемым Исполнителем, из любой точки доступа в сеть Интернет, круглосуточно, без ограничения времени пользования

Электронная библиотечная система «ЛАНЬ»
(ООО «Издательство ЛАНЬ»)
Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-15/01-25еп от 23.01.2025 г.
Срок действия с 23.03.2025 по 22.03.2026г.
Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 30-39/02-26еп от 26.02.2026 г.
Срок действия с 23.03.2026 по 22.03.2027г.
https://e.lanbook.com

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- при подготовке рефератов используется программа MicrosoftWord;
- при подготовке презентаций – MicrosoftPowerPoint;
- при поиске информации – браузер GoogleChrome.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для реализации образовательных программ филиал располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Библиотека филиала содержит около 50 тысяч единиц хранения, электронный каталог изданий и публикаций насчитывает почти 300 описаний электронных ресурсов, периодических изданий и статей. Библиотека оснащена компьютерной и мультимедийной техникой, а существующий в филиале неограниченный доступ к сети Интернет позволяет обучающимся и преподавателям воспользоваться электронными ресурсами.

Филиал имеет 2 учебных корпуса в городе Самара, на которые оформлены договоры безвозмездного пользования. Общая площадь помещений, используемых для организации учебного процесса, составляет 3803 квадратных метра. Занятия проходят в две смены. Все здания имеют все виды благоустройства и оборудованы системой видеонаблюдения. Все здания и помещения имеют заключения о соблюдении на объекте требований пожарной безопасности и санитарно-эпидемиологические заключения на эксплуатацию. Оформлены паспорта безопасности и паспорта доступности.

В составе используемых помещений имеются аудитории для проведения лекционных, практических и семинарских занятий, самостоятельной работы обучающихся, компьютерные классы, аудитории, оборудованные стационарными мультимедиа проекторами, интерактивными досками, лаборатория «Психология развития», лаборатория «Психология личности», лаборатория «Управление процессами в сфере образования», лаборатория цифровых образовательных технологий, криминалистическая лаборатория, учебный кабинет (зал судебных заседаний), лаборатория гуманитарных технологий и медиакоммуникаций, лаборатория лингвокультуры и языков, лаборатория визуализации культурно-исторического пространства, лаборатория «Юридическая клиника».

В филиале при организации и проведении учебного процесса используется 200 компьютеров, из которых 72 доступны для использования обучающимися в свободное от основных занятий время, 7 серверов. Филиал полностью обеспечен оргтехникой: 9 принтеров, 42 многофункциональных устройств, 3 из которых цветные. Все компьютеры имеют доступ к сети Интернет. В корпусах доступ предоставляется к сети Интернет с помощью оптического канала. Скорость передачи данных составляет до 200 Мбит/сек.

Рабочий и учебный процесс в филиале обеспечивается лицензионным программным обеспечением, используются обучающие компьютерные программы по отдельным дисциплинам и темам, профессиональные пакеты программ по специальностям, программы компьютерного тестирования, программы для решения организационных, управленческих и экономических задач филиала.

Использование дистанционных образовательных технологий в филиале обеспечивается специальными средствами для проведения ВКС.

В настоящее время в филиале оборудованы стационарные мультимедийные аудитории, которые оснащены современным оборудованием: средствами отображения информации в количестве 45 штук (телевизоры – 30, проекторы – 15), интерактивными устройствами – 4 штуки. Имеется передвижной комплекс для проведения видеоконференций.

В настоящее время в филиале функционирует медицинский кабинет, который снабжен необходимым оборудованием, медикаментами и мебелью (Лицензия № ЛО-63-01-003850 от 12.08.2016). Заключен Договор на оказание медицинских услуг с ЧУ ОО ВО «Медицинский университет Реавиз».

Для питания обучающихся и сотрудников организована столовая, которая рассчитана на 262 посадочных места, и ее площадь составляет 230,8 кв.м. Столовая работает в течение всего дня в режиме 6-дневной недели, что позволяет обучающимся любой формы обучения и сотрудникам питаться в удобное время.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам базовой и вариативной части ОПОП, из расчета не менее 50 экземпляров каждого из изданий основной литературы, перечисленной в рабочих программах дисциплин (модулей), и не менее 25 экземпляров дополнительной литературы на 100 обучающихся.

Фонд дополнительной литературы включает учебные, официальные, справочно-библиографические издания в расчете 25 экземпляров на каждые 100 обучающихся.

Доступ к изданиям с помощью информационной библиотечной системы филиала МАРК-SQL посредством сети Интернет по адресу: http://library.sfmgpu.ru.

В Университете создана Электронная библиотека, которая регулярно пополняется.