Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет» Самарский филиал

Факультет педагогики и психологии

Кафедра педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ГАОУ ВО МГПУ

_____Г.Е. Козловская

«_____»_____2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

Спортивные игры

Для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)
Направленность (профиль) Театральное искусство и мультимедийные индустрии
Уровень бакалавриата
Форма обучения очная

Самара
2025

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование уровень высшего образования бакалавриат, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г.№ 125.

Разработчик:

СФ ГАОУ ВО МГПУ ст. преподаватель кафедры педагогики В.И. Росляков
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики
Протокол №____ от _____ г.
И.о.зав. кафедрой: к. пед. н., доцент Никулина Е.Б.

Программа утверждена на заседании Ученого совета факультета педагогики и психологии
Протокол № ___ от _____ г.
Декан факультета: к. и. н., доцент Васильев В.В.

Программа прошла экспертизу учебно-методической комиссии СФ ГАОУ ВО МГПУ
Протокол №___ от _____ г.
Председатель УМК: к.т.н., доцент Кирюков С.Р.

© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2025
© Кафедра педагогики, 2025

Наименование дисциплины (модуля) Общая физическая подготовка

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости спортивных игр и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических 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 использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к элективной дисциплине по физической культуре и спорту части блока Б1.В.ДВ.05.02 ОПОП ВО.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

-Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

-теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.

Уметь **:**

-поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;

-критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.

Владеть:

-основами физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

-приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.

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**
Контактная работа (всего)	**128**	**1,2,3,4,5,6**
В том числе:		
Практические занятия	**128**	**1,2,3,4,5,6**
Самостоятельная работа (всего)	**206**	**1,2,3,4,5,6**
Вид промежуточной аттестации		
Общая трудоемкость часы		
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

5.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/ п	**Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)**	**Практические занятия**	**СРС**	**Всего**
1.	Волейбол			
2.	Баскетбол			
3.	Настольный теннис			
Итого				

5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
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 возврат в 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
Общая физическая подготовка	328	УК-7 УК-6	2

6. Образовательные технологии

Вид занятия (лекционное, практическое, лабораторное)	Тема занятия	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)	Объем, ауд. часов/в том числе 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.	72
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,	Здоровьесберегающие технологии.	72

	броскам в корзину) - тактика нападения; - индивидуальные, групповые действия		
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. Техника удара. Структура движений при ударе (замах, ускорение и удар, завершение движения и возврат в 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.	Здоровьесберегающие технологии	72
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, прием мяча сверху и снизу, ведение мяча, техника движений рук, ног, туловища, головы при игре в теннис). 3. Методика индивидуального подхода и применения средств, для направленного развития отдельных физических качеств.	Проектное обучение. Здоровьесберегающие технологии. Игровые технологии.	112

	4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.		
Итого			**328**

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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, лиц с 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

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 сетку на 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 стену с 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 сверху набивным 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 на гибкость. Взаимодействия игроков в нападении.
Упражнения в приёме мяча. Соревнования на лучшего принимающего.
Силовая подача по 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 возврат в 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 низким подбросом.
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 низким подбросом 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 траекторию полета, 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)Ф50 типография 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 (фонд оценочных средств) 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) указан в приложении к рабочей программе дисциплине.*

Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности

Параметры определения физической подготовленности студентов	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,6	14.0	14,3	14.6
бег- 1000 м бег – 2000 м (мин)	5,07	5,25	5,37	5,55	6,05	8.00	8,24	8,46	9,13	9,40
прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
подтягивание на перекладине (раз)						13	12	9	7	5
поднимание и опускание	60	50	40	30	20					

туловища (раз)										

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

а) Основная литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с. /Университетская библиотека ONLINE.

2. Сухоцкий И.В. Теория физического воспитания студентов. Учебник для ВУЗов.- М.:Ваш полиграфический партнер,2012.-128с. /Университетская библиотека ONLINE.

3. Сухоцкий И.В. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. – М.:Финансовый Университет, 2014. – 104 с. /Университетская библиотека ONLINE.

4.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)

Филиал имеет право, при ведении образовательной деятельности, применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии во всех видах образовательной деятельности, включая контактную работу, проведение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации, а также всех видов практик.

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.

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

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

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

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» (ООО «ЗНАНИУМ»)

Гражданско-правовой договор автономного учреждения № 100 от 07.02.2025 г.

Срок действия с 27.03.2025 по 26.03.2026 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.

https://e.lanbook.com

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

При проведении занятий со студентами используются инструменты:

- система вебинаров «Мираполис»;
- инструменты VKWorkMail;
- инструменты «Сферум»;
- запись лекций, онлайн-трансляции;
- инструменты Office 365;
- инструменты Yandex.

9. 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.