

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт естествознания  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института:



Е. В. Скрипников:

«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Спортивные игры

Направление подготовки/специальность: 04.03.01 - Химия

Профиль/направленность/специализация: Химия твёрдого тела и химия материалов

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

**Авторы программы:**

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 - Хи  
Министерства образования и науки РФ от «17» июля 2017 г. № 671).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Про  
Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института естествознания, Протокол от «21» ян

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели	и	задачи	
дисциплины.....			4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....			4
3. Объем	и	содержание	
дисциплины.....			4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....			11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....			20
6. Учебно-методическое	и	информационное	обеспечение
дисциплины.....			21
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы			22

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения  
- научно-исследовательская

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере камеральных исследований по проблемам развития городов и территорий различного уровня, экологических экспертиз и диагностики проектов различного типа

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Технологическая практика						+	
2	Физическая культура и спорт	+	+					
3	Фитнес			+	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению. Дисциплина «Спортивные игры» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	168
Практические (Практ. раб.)	168
Самостоятельная работа (СР)	160
Зачет	-

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, ч		Формы текущего контроля
		Практич. т. раб.	СР	
		О	О	
3 семестр				
1	Теоретические сведения	4	2	Упражнения.
2	Общая физическая подготовка.	10	10	Сдача нормативов Упражнения
3	Основы техники и тактики игры.	10	10	Упражнение
4	Специальная физическая подготовка	10	10	Сдача нормативов Упражнения
4 семестр				
5	Общая физическая подготовка	4	2	Упражнения
6	Специальная физическая подготовка	10	8	Упражнения; Сдача нормативов
7	Основы техники и тактики игр	10	10	Упражнения
8	Учебные игры	10	12	Сдача нормативов Упражнения
5 семестр				
9	Теоретические сведения	2	2	Упражнения
10	Общая физическая подготовка.	8	6	Упражнения
11	Специальная физическая подготовка.	8	8	Сдача нормативов
12	Техническая подготовка	8	8	Упражнения
13	Парные игры	8	8	Упражнения; Сдача нормативов
6 семестр				
14	Общая физическая подготовка.	4	2	Упражнения
15	Специальная физическая подготовка.	10	8	Сдача нормативов Упражнения
16	Упражнения для развития быстроты реакции.	10	10	Упражнения
17	Техническая подготовка	10	12	Упражнения; Сдача нормативов

7 семестр				
18	Общая физическая подготовка.	10	10	Сдача нормативов Упражнения
19	Специальная физическая подготовка.	10	10	Упражнения
20	Техническая и технико-тактическая подготовка	12	12	Сдача нормативов Упражнения

### Тема 1. Теоретические сведения (УК-7)

#### Лекция.

Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятии. Сведения о возникновении игры. Официальные правила соревнований по настольному теннису. История настольного тенниса.

#### Практическое занятие.

Официальные правила соревнований по настольному теннису.

История развития и техника игры в настольный теннис.

#### Задания для самостоятельной работы.

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

### Тема 2. Общая физическая подготовка. (УК-7)

#### Лекция.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

#### Практическое занятие.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры

#### Задания для самостоятельной работы.

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

### Тема 3. Основы техники и тактики игры. (УК-7)

#### Лекция.

Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств туловища в различных направлениях. Основы техники и тактики игры

#### Практическое занятие.

Обучение основным ударам в настольном теннисе. Развитие двигательных способностей. Упражнения: слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса

#### Задания для самостоятельной работы.

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

### Тема 4. Специальная физическая подготовка (УК-7)

### **Лекция.**

Основные технические элементы (удары, подачи и т.д.) в настольном теннисе. Научить основным видам, также их разновидностям.

### **Практическое занятие.**

Совершенствование изученных приемов игры. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные) назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча. Подача в настольном теннисе смешанным вращением, «двойники». Изучить технику выполнения основных ударов: толчок тыльной стороной мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча, прием подачи «подставками», «накат» слева-справа против «подставки» без вращения мяча («подрезки» с вращением мяча (то же без вращения мяча).

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 5. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Лекция.**

Теоретические и практические основы игры в волейбол. Краткие сведения о возникновении игры. История волейбола. История развития и техника игры в волейбол.

### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 6. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Лекция.**

Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока. Развитие и совершенствование физических качеств и умений. Укрепление систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку в игре.

### **Практическое занятие.**

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие физических качеств и умений в общеразвивающих упражнениях.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 7. Основы техники и тактики игр (УК-7)**

### **Лекция.**

Совершенствование стоек, перемещений волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой, хлопок перед собой, за спиной, передача партнеру. Передача мяча сверху двумя руками.

### **Практическое занятие.**

- а) имитация передачи мяча двумя руками сверху;
- б) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча;
- в) из исходного положения стойки волейболиста мяч перед лицом, свободно выпустить мяч на пол;
- г) ловля и выталкивание мяча над собой в стойке волейболиста;
- д) передача мяча над собой после собственного подбрасывания;
- е) передача мяча с траекторией партнеру после собственного подбрасывания. То же выполняет партнер;
- ж) передача мяча сверху двумя руками одновременно оба партнера.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 8. Учебные игры (УК-7)**

### **Лекция.**

Передача мяча сверху двумя руками в парах на точность. Передача мяча сверху двумя руками в паре сверху двумя руками над собой партнеру через сетку. Передача мяча сверху двумя руками по диагонали. Занимающиеся перемещаются в направлении передачи.

### **Практическое занятие.**

Парные игры.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 9. Теоретические сведения. (УК-7)**

### **Лекция.**

Официальные правила соревнований по плаванию. История развития и техника плавания.

### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 10. Общая физическая подготовка. (УК-7)**

### **Лекция.**

Общая подготовка пловца. Подвижные игры в воде. Развитие физических качеств.

### **Практическое занятие.**

Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 11. Специальная физическая подготовка. (УК-7)**

### **Лекция.**

Разучивание специальных упражнений на суше и в воде. Согласование движений руками и ногами с движениями.

### **Практическое занятие.**

Комплексы упражнений на локальное развитие силы мышц, участвующих в гребковых движениях. Специальные и общие упражнения на суше.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## **Тема 12. Техническая подготовка (УК-7)**



**Лекция.**

Начальное обучение плаванию. Изучение подготовительных упражнений по освоению с водной средой передвижения по дну; упражнения на погружения; упражнения для изучения дыхания; упражнения для лежа на воде; упражнения на скольжения на груди и на спине. Научить старту из воды.

**Практическое занятие.**

Основы техники плавания кроля на груди и спине. Согласование одновременных движений рук с движением ног. Совершенствовать технику старта из воды.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 13. Парные игры (УК-7)****Лекция.**

Развитие двигательных способностей. Подвижные игры в воде.

**Практическое занятие.**

Совершенствование техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине). Упражнения для развития силы и выносливости.

Научить технике поворота «маятник».

Совершенствование техники способов плавания (кроль на груди с помощью лопаток и ластов, кроль на спине с тубочкой).

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 14. Общая физическая подготовка. (УК-7)****Лекция.**

Физическая культура и спорт. История зарождения, развития футбола. Правила поведения и учебно-тренировочной деятельности.

**Практическое занятие.**

Общая характеристика игры, краткие сведения. Физическая культура, как средство сохранения и укрепления здоровья и совершенствования личности и профессиональной деятельности.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 15. Специальная физическая подготовка. (УК-7)****Лекция.**

Использование средств и методов в физической подготовке футболистов. Повышение и поддержание функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости.

**Практическое занятие.**

ОРУ на месте. Акцентировать внимание на подборку упражнений связанных на разминку суставов ног.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 16. Упражнения для развития быстроты реакции. (УК-7)**

**Лекция.**

Развитие физических способностей необходимых для данного вида спорта. Беговые упр., беговые упр. с преодолением препятствий. Старты из статических исходных положений.

**Практическое занятие.**

Беговые упражнения (челночный бег), беговые упражнения с различными задачами. Старты из динам. Воспитание способностей проявлять имеющий функциональный потенциал в специфических условиях.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 17. Техническая подготовка. (УК-7)****Лекция.**

Остановка катящегося мяча в парах подошвой, внутренней-внешней стороны стопы, подъём внутренней-внешней частью стопы. Ведение мяча по прямой различными способами. Техника от приёмов жонглирования на месте, индивидуально, «щёчкой», подъёмом стопы, головой. Техника ввод

**Практическое занятие.**

Организация атакующих действий нападающих и полузащитников. Игровые квадраты на удержание

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 18. Общая физическая подготовка. (УК-7)****Лекция.**

Техника безопасности. Оказание 1-й медицинской помощи при более характерных травмах при игре в режим и самоконтроль.

**Практическое занятие.**

Разминка в движении. ОРУ и упражнения характерные для данного вида спорта.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 19. Специальная физическая подготовка. (УК-7)****Лекция.**

Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в и выносливость (кросс), беговые упр. в гору и под уклон. Старты после различных беговых и прыжков

**Практическое занятие.**

Бег на выносливость (кросс), беговые упр. в гору и под уклон. Старты после различных беговых и прыжков телосложения, с учётом требований спортивной дисциплины.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

**Тема 20. Техническая и технико-тактическая подготовка (УК-7)****Лекция.**

Остановка летящего мяча внутренней-внешней часть стопы, подъёмом стопы, бедром, грудью, гол движениями. Передача мяча в колоннах со сменой мест. Ведение мяча с обводкой стоек, с различной техники обработки мяча, индивидуально в движении, подъёмом стопы.

### Практическое занятие.

Организация защитных действий защитников, линии полузащиты, вратаря. Игра в «квадрате» на пол и нападения, против игроков линии обороны. Вратари выполняет роль нейтрального игрока.

### Задания для самостоятельной работы.

1. Знакомство с учебной литературой.
2. Углубленное изучение темы.
3. Выполнение упражнений.

## 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

### 4.1. Распределение баллов:

#### 3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Упражнения.	20	35 раз - 20 баллов 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Общая физическая подготовка.	<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
		Упражнения	20	15 - 20 раз - 20 баллов 10 - 14 раз - 15 баллов 5 - 9 раз - 10 баллов 1 - 4 раза - 5 баллов
3.	Основы техники и тактики игры.	Упражнение	20	175 см - 20 баллов 165 см - 15 баллов 160 см - 10 баллов
4.	Специальная физическая подготовка	<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
		Упражнения	10	15 - 20 раз - 10 баллов 10 - 14 раз - 5 баллов 4 - 9 раз - 1 балл. менее 4 раз баллами не оцениваются

5.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
6.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в общероссийских соревнованиях – 20 баллов; - участие в региональных соревнованиях – 15 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 10 баллов - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - победа в межрегиональной олимпиаде по дисциплине – 20 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр	100	

#### 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Упражнения	20	35 раз - 20 баллов 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнения	20	15 - 20 раз - 20 баллов 10 - 14 раз - 15 баллов 5 - 9 раз - 10 баллов 1 - 4 раза - 5 баллов
		<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
3.	Основы техники и тактики игр	Упражнения	20	175 см - 20 баллов 165 см - 15 баллов 160 см - 10 баллов

4.	Учебные игры	Сдача нормативов(контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
		Упражнения	10	15 - 20 раз - 10 баллов 10 - 14 раз - 5 баллов 4 - 9 раз - 1 балл. менее 4 раз баллами не оцениваются
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
6.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в общероссийских соревнованиях – 20 баллов; - участие в региональных соревнованиях – 15 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 10 баллов - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - победа в межрегиональной олимпиаде по дисциплине – 20 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр		100	

#### 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения.	Упражнения	20	35 раз - 20 баллов 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Общая физическая подготовка.	Упражнения	20	15 - 20 раз - 20 баллов 10 - 14 раз - 15 баллов 5 - 9 раз - 10 баллов 1 - 4 раза - 5 баллов

3.	Специальная физическая подготовка.	<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
4.	Техническая подготовка	Упражнения	20	175 см - 20 баллов 165 см - 15 баллов 160 см - 10 баллов
5.	Парные игры	Упражнения	10	15 - 20 раз - 10 баллов 10 - 14 раз - 5 баллов 4 - 9 раз - 1 балл. менее 4 раз баллами не оцениваются
		<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
7.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в общероссийских соревнованиях – 20 баллов; - участие в региональных соревнованиях – 15 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 10 баллов - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - победа в межрегиональной олимпиаде по дисциплине – 20 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов
8.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
9.	Итого за семестр		100	

## 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------	--------------------------------------

1.	Общая физическая подготовка.	Упражнения	20	35 раз - 20 баллов 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Специальная физическая подготовка.	<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
		Упражнения	20	15 - 20 раз - 20 баллов 10 - 14 раз - 15 баллов 5 - 9 раз - 10 баллов 1 - 4 раза - 5 баллов
3.	Упражнения для развития быстроты реакции.	Упражнения	20	175 см - 20 баллов 165 см - 15 баллов 160 см - 10 баллов
4.	Техническая подготовка.	Упражнения	10	15 - 20 раз - 10 баллов 10 - 14 раз - 5 баллов 4 - 9 раз - 1 балл. менее 4 раз баллами не оцениваются
		<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
6.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в общероссийских соревнованиях – 20 баллов; - участие в региональных соревнованиях – 15 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 10 баллов - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - победа в межрегиональной олимпиаде по дисциплине – 20 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
8.	Итого за семестр		100	

## 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
		Упражнения	23	35 раз - 23 балла 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Специальная физическая подготовка.	Упражнения	24	35 раз - 24 балла 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
3.	Техническая и техничко-тактическая подготовка	<b>Сдача нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (13 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-12 раз) 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (7-9 раз) Менее 7 раз баллов не дает
		Упражнения	23	15 - 20 раз - 23 балла 10 - 14 раз - 15 баллов 5 - 9 раз - 10 баллов 1 - 4 раза - 5 баллов
4.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий
5.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - участие в общероссийских соревнованиях – 20 баллов; - участие в региональных соревнованиях – 15 баллов; - участие в университетских соревнованиях - 10 баллов - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - победа в межрегиональной олимпиаде по дисциплине – 20 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
7.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим о



100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### **Сдача нормативов**

##### Тема 2. Общая физическая подготовка.

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно.

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине

##### Тема 4. Специальная физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно.

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине

##### Тема 6. Специальная физическая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга

Нижняя прямая подача в пределы площадки

##### Тема 8. Учебные игры

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из центрального (баскетбольного) круга

Нижняя прямая подача в пределы площадки

##### Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на груди

Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на спине

##### Тема 13. Парные игры

Проплывание с оценкой техники 25 м кроль на груди

Проплывание с оценкой техники 25 м брассом

##### Тема 15. Специальная физическая подготовка.

Удары на дальность (метры).

Удары на точность

##### Тема 17. Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча из-за головы двумя руками «аут», на дальность

Ведение мяча 30 метров

##### Тема 18. Общая физическая подготовка.

Бег 10 метров (с).

Бег 30 метров (с).

##### Тема 20. Техническая и технико-тактическая подготовка

Ведение мяча на скорость, квадрат 10-10 метров «конверт» (с).

Передача мяча в парах, подъёмом стопы низом, на точность, 30 метров.

### **Упражнение**

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Прыжок в длину с места

### **Упражнения**

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Подтягивание на перекладине

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Тема 5. Общая физическая подготовка

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Подтягивание на перекладине

Тема 7. Основы техники и тактики игр

Прыжок в длину с места

Тема 8. Учебные игры

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Тема 9. Теоретические сведения.

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Подтягивание на перекладине

Тема 12. Техническая подготовка

Прыжок в длину с места

Тема 13. Парные игры

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Тема 14. Общая физическая подготовка.

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно

Тема 15. Специальная физическая подготовка.

Подтягивание на перекладине

Тема 16. Упражнения для развития быстроты реакции.

Прыжок в длину с места

Тема 17. Техническая подготовка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке

Тема 18. Общая физическая подготовка.

Приседание на двух ногах

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на мышцы живота

Тема 20. Техническая и технико-тактическая подготовка

Подтягивание на перекладине

### Упражнения.

Тема 1. Теоретические сведения

Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, ноги скрестно

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

### Типовые вопросы зачета (УК-7)

1. Официальные правила соревнований по настольному теннису.
2. История развития и техника игры в настольный теннис.
3. Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис.
4. Официальные правила соревнований в волейбол.
5. История развития и техника игры в волейбол.
6. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
7. Значение занятий волейболом для развития и здоровья человека.
8. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.
9. История развития и техника плавания.
10. Общая подготовка пловца. Подвижные игры в воде. Развитие физических качеств

### Типовые задания для зачета (УК-7)

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закр
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с дисциплиной (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендации профессиональных баз данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы. Устный опрос на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с использованием MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных источников);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы участвуют в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Ответы подлежат оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе.

- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов выступления с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержанию, направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования техники последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соотношение звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальное использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, усвоенные, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки. Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
2. Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. - 128 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142221>
3. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г. Спортивные игры: правила, тактика и методика преподавания в вузах. - пер. и доп; 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2020. - 322 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142222>
4. Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Тихонов В. В. Волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2011. - 128 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142223>

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А. Физическая культура профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие. - Екатеринбург: УрГПУ, 2011. - 315 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 526 с.
3. Воробьев Н.П. Спортивные игры : учебник. - М.: Просвещение, 1973. - 335 с.
4. Горохова Т.В., Загузова С.А. Зарубежные спортивные и подвижные игры : Метод. рекомендации. - Тольятти: ТГУ, 2011. - 128 с.
5. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие. - Весь срок обучения в вузе. Волейбол. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Текст : электронный // ИПРБ [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87205.html>
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов. - М.: Издат. центр "Академия", 2008. - 397 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов. - М.: Издат. центр "Академия", 2008. - 518 с.

### 6.3 Методические разработки:

1. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие. - 2022-02-17; Спор Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Текст : электро <http://www.iprbookshop.ru/61049.html>
2. Ширшова, Е. О., Волков, А. В. Спортивные игры : учебно-практическое пособие. - Весь срок охр игры. - Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. - 63 с. - 1 [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/23931.html>

#### 6.4 Иные источники:

1. Интернет-энциклопедии - <http://www.rubicon.com/>
2. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
3. веб-сайт SWIM. Все о плавании - <https://swimguru.ru>
4. веб сайт "О плавании" - <http://plavaem.info>
5. Федерация настольного тенниса России - <http://ttfr.ru>
6. российский портал о настольном теннисе - <http://rustt.ru>
7. Всероссийская федерация плавания - <https://russwimming.ru>
8. веб-сайт о волейболе "Твой волейбол" - <https://tvou-volleyball.ru>
9. Всероссийская федерация волейбола - <https://volley.ru>
10. Российский футбольный союз - <https://rfs.ru>

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обесп проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализирова средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудовани иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
6. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
7. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
8. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tan>
9. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов». – URL: <http://sc>
10. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
11. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/bool>
12. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&s](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&s)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством му сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образова