

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Е. В. Скрипникова  
«05» июля 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: 2021

**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 - Химия (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «17» июля 2017 г. № 671).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «22» июня 2021 г. Протокол № 8

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института естествознания, Протокол от «05» июля 2021 г. № 10.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	19
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 полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-управленческий
- технологический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 26 Химическое, химико-технологическое производство (в сфере оптимизации существующих и разработки новых технологий, методов и методик получения и анализа продукции, в сфере контроля качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции, в сфере паспортизации и сертификации продукции), 40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сфере научнотехнических, опытно-конструкторских разработок и внедрения химической продукции различного назначения, в сфере метрологии сертификации и технического контроля качества продукции)

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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивные игры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 04.03.01 - Химия.

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	288
Практические (Практ. раб.)	288
Самостоятельная работа (СР)	40
Зачет	-

#### 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		О	О	
3 семестр				
1	Теоретические сведения	16	2	Упражнения.
2	Общая физическая подготовка.	16	2	Сдача нормативов; Упражнения
3	Основы техники и тактики игры.	16	2	Упражнение
4	Специальная физическая подготовка	16	2	Сдача нормативов; Упражнения
4 семестр				
5	Общая физическая подготовка	16	2	Упражнения
6	Специальная физическая подготовка	16	2	Упражнения; Сдача нормативов
7	Основы техники и тактики игр	16	2	Упражнения
8	Учебные игры	16	2	Сдача нормативов; Упражнения
5 семестр				
9	Теоретические сведения.	16	1	Упражнения
10	Общая физическая подготовка.	16	2	Упражнения
11	Специальная физическая подготовка.	16	2	Сдача нормативов
12	Техническая подготовка	8	2	Упражнения

13	Парные игры	8	1	Упражнения; Сдача нормативов
6 семестр				
14	Общая физическая подготовка.	16	2	Упражнения
15	Специальная физическая подготовка.	16	2	Упражнения; Сдача нормативов
16	Упражнения для развития быстроты реакции.	16	2	Упражнения
17	Техническая подготовка.	16	2	Упражнения; Сдача нормативов
7 семестр				
18	Общая физическая подготовка.	10	4	Сдача нормативов; Упражнения
19	Специальная физическая подготовка.	10	2	Упражнения
20	Техническая и технико-тактическая подготовка	12	2	Сдача нормативов; Упражнения

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

#### Лекция.

Не предусмотрена

#### 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.

Не предусмотрена

#### Практическое занятие.

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

Овладение и совершенствование техникой игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения 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.

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Обучение основным ударам в настольном теннисе. Развитие двигательных способностей. Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. 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.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

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

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

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

**Практическое занятие.**

Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие физических качеств в процессе общеразвивающих упражнений

**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.**

Не предусмотрена

**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.**

Не предусмотрена

**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.**

Не предусмотрена

**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.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

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

**Лекция.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**



Комплексы упражнений на локальное развитие силы мышц, участвующих в гребковых движениях. Специальная подготовка пловца, общие и специальные 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.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Основы техники плавания кроля на груди и спине. Согласование одновременных движений рук с движениями ног кролем на груди и спине. 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.**

.Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Совершенствование техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине). Упражнения для разучивания дыхания в кроле на груди.

Научить технике поворота «маятник»

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

**Задания для самостоятельной работы.**

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

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

**Лекция.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Общая характеристика игры, краткие сведения. Физическая культура, как средство сохранения и укрепления здоровья, значение ф.к. в совершенствовании 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.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

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

**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.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Беговые упражнения (челночный бег), беговые упражнения с различными задачами. Старты из динамических исходных положений. Воспитание способностей проявлять имеющийся 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.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Организация атакующих действий нападающих и полузащитников. Игровые квадраты на удержание мяча.

**Задания для самостоятельной работы.**

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

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

Не предусмотрена

**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.**

Не предусмотрена

**Практическое занятие.**

Бег на выносливость (кросс), беговые упр. в гору и под уклон. Старты после различных беговых и прыжковых упражнений. Формирование 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.

Не предусмотрена

### Практическое занятие.

Организация защитных действий защитников, линии полузащиты, вратаря. Игра в «квадрате» на полполя. в три касания, игроки защиты 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:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	Упражнение.	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
		Упражнение	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
		Упражнение	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	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	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Упражнение	20	35 раз - 20 баллов 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Специальная физическая подготовка	Упражнение	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	Упражнение	20	175 см - 20 баллов 165 см - 15 баллов 160 см - 10 баллов
4.	Учебные игры	<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
		Упражнение	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	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	Мак. 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	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.	Упражнение	20	35 раз - 20 баллов 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Специальная физическая подготовка.	Упражнение	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.	Упражнения для развития быстроты реакции.	Упражнение	20	175 см - 20 баллов 165 см - 15 баллов 160 см - 10 баллов
4.	Техническая подготовка.	Упражнение	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		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:

№ темы	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
		Упражнение	23	35 раз - 23 балла 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
2.	Специальная физическая подготовка.	Упражнение	24	35 раз - 24 балла 30 раз - 15 баллов 25 раз - 10 баллов 20 раз - 5 баллов
3.	Техническая и технико-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	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 шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

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 закреплены
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	Способен использовать методы и средства физической культуры. прослеживает междисциплинарные связи.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Демонстрирует слабый уровень знаний в использовании средств и методов физической культуры. Не уверенно и логически не последовательно излагает материал.

### **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 содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

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

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

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

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных 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 на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы 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 и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

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

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ 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 вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- 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 занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего 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 практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 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 : учебное пособие. - Воронеж: 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, 2012. - 118 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
3. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов. - пер. и доп.; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 322 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456321>
4. Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Мусатов Е. А., Чернышева Е. Н., Прянишникова О. А., Карасева Е. Н., Смирнова С. А. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие. - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 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 студ. вузов. - М.: Академия, 2006. - 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. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2004. - 67 с.
5. Ермина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Спортивные игры в вузе. Волейбол. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. - 88 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87205.html>
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для вузов. - 3-е изд., стер.. - М.: Издат. центр "Академия", 2008. - 397 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов. - 5-е изд., стер.. - 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; Спортивные и подвижные игры. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 126 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html>

2. Ширшова, Е. О., Волков, А. В. Спортивные игры : учебно-практическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Спортивные игры. - Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. - 63 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [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 обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

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

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические 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-katalog>
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.tambovlib.ru>
9. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов». – URL: <http://school-collection.edu.ru>
10. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
11. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>
12. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

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

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

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.