

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г.Шилько В.Г.Шилько

«*21*» *марта* 20*22* г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре
Спортивные игры**

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2021

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.06.01

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.И. Загrevский О.И. Загrevский

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис Ю.А. Карвунис

Томск – 2022

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7 – способность поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

2. Задачи освоения дисциплины

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, 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.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 1, зачет.

Семестр 2, зачет.

Семестр 3, зачет.

Семестр 4, зачет.

Семестр 5, зачет.

Семестр 6, зачет.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, из которых:
– практические занятия: 328 ч.;

8. Содержание дисциплины (вариативных модулей), структурированное по темам.

Тема 1. Легкая атлетика

- 1.1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
- 1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.
- 1.3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.
- 1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

- 2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.
- 2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.
- 2.3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 3. Волейбол

- 3.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.
- 3.2. Совершенствование техники игры в волейбол. Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок.
- 3.3. Техника владения мячом. Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Поддачи на точность в различные зоны площадки.
- 3.4. Передачи мяча. Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи.
- 3.5. Нападающие удары. Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока.
- 3.6. Прием мяча. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой.
- 3.7. Блокирование. Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное.
- 3.8. Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3.
- 3.9. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих.
- 3.10. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 4. Баскетбол

- 4.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести.

4.2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, рывки.

4.3. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски.

4.4. Техника овладения мячом и противодействия. Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины; вырывание и выбивание, перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину.

4.5. Элементы тактики игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

4.6. Элементы тактики игры в защите. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

4.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 5. Футбол

5.1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств необходимых футболисту: силы, быстроты, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости

5.2. Техника полевого игрока. Передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов: ногой, головой.

5.3. Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов. Упражнения по обучению техники остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъема. Упражнения ударов по мячу ногой различными способами из различных положений, в движении.

5.4. Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. Упражнения по ловле, отбиванию, переводам, броскам мяча. Упражнения по технике вбрасывания мяча. Упражнения на ловлю мяча, летящего на уровне колен, бедер, пояса, груди, катящегося по земле.

5.5. Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”.

5.6. Тактика защиты. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.

5.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет во всех семестрах обучающиеся получают за 100% посещение учебно-тренировочных занятий.

Примечание: 1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронные учебные курсы по вариативным модулям дисциплины в электронном университете «Moodle»:

Волейбол	1 курс ЭКФКС Волейбол (Крупницкая О.Н.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29555
	1 курс ЭКФКС Волейбол (Троицкая Л.П.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29556
Баскетбол	1 курс ЭКФКС Баскетбол (Иноземцева Т.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29557
	1 курс ЭКФКС Баскетбол (Дробышева С.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29558
Футбол	1 курс ЭКФКС Футбол (Дмитриев В.А.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29563
	1 курс ЭКФКС Футбол (Шаповалов И.И.)* https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=29564

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине: журнал оценок.

в) Методические указания по организации практических занятий.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

- Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры/Германов Г.Н. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 224 с.

- Методика обучения физической культуре. Гимнастика 3-е изд., испр. и доп.: Учебное пособие для академического бакалавриата/Бурухин С.Ф. М.:Издательство Юрайт - 2019 - 173с.

- Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/Стриханов М.Н., Савинков В.И. Москва: Издательство Юрайт, 2017. 153с.

б) дополнительная литература:

– Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Изд-во Гардарики, 2012. - 238 с.

– Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) - Физическая культура /Ю. П. Кобяков; под ред. С. Осташова. - Ростов-на-Дону.: Изд-во Феникс, 2012. - 252 с.

– Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов /Ю. И. Евсеев; отв. за вып. Кузнецов В. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2012. - 444 с.

- Физическая культура, здравоохранение и образование материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, г. Томск, 19 ноября 2020 г. М-во спорта Рос. Фед., Деп. по молодежной политике, физ. культуре, спорту Том. обл., Нац. исслед. Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры; под ред. Е. Ю. Дьяковой; ред. кол.: Шилько В. Г. [и др.] - Томск: STT, 2020.

URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/koaha:000720909>

в) ресурсы сети Интернет:

- Журнал «Теория и практика физической культуры», <https://www.teoriya.ru>

- Официальный сайт общероссийского движения «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (СПбПУ) - <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/>
- Открытый онлайн курс «Физическая культура» на платформе «Открытое образование» (УрФУ) - <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>

13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
 - Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
 - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

- б) информационные справочные системы:
 - Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
 - Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
 - ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
 - ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
 - Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
 - ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
 - ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Многопрофильный спортивный комплекс (Дом спорта ТГУ), который включает: большой игровой зал, 5 залов шейпинга и аэробики, 2 тренажерных зала, 25-метровый плавательный бассейн на 5 дорожек. Стадион - 400-метровая беговая дорожка, яма для прыжков в длину; площадка с турниками и шведской стенкой. Большое футбольное поле с травяным покрытием и 2 запасных футбольных поля. Две лыжные базы. Спортивный зал с гимнастическим и игровым оборудованием в учебном корпусе № 6. Спортивно-тренажерный комплекс «Атлет» (3 спортивных зала) оснащенный оборудованием для занятий атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой. «Тропа здоровья», расположенная в Ботаническом саду и Университетской роще..

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Гусева Наталия Леонидовна	к. пед. наук	Доцент кафедры физической культуры и спорта ФФК
Землякова Зоя Сергеевна		Ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК