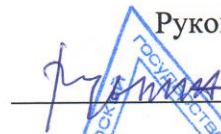


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 11.06.2026 17:59:54
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d84e98e985320af04f047ce2

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП


В.А. Редькин

2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	52.05.04 Литературное творчество
Направленность (профиль):	Литературный работник
Квалификация:	Специалист
Форма обучения:	Очная, заочная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

к.б.н., доцент Т.И. Гужова

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи :

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности и специальной подготовленности в оздоровительных системах физических упражнений, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и входит в обязательную часть учебного плана, включает направления: баскетбол, бадминтон, волейбол, чирлидинг, футбол. Она является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого, проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	192

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	2, 4

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.				
1.1	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	1	2	
1.2	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	1	4	
1.3	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	1	2	
1.4	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	1	4	
1.5	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	1	4	

1.6	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	1	4	
1.7	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	1	4	
1.8	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	1	4	
1.9	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	1	4	
1.10	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	1	4	
1.11	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	1	4	
1.12	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	1	4	
1.13	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	1	4	
1.14	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	1	4	
1.15	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Пр	2	4	
1.16	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	2	4	
1.17	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Пр	2	2	
1.18	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	2	2	
1.19	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	2	4	
1.20	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	4	
1.21	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	2	6	
1.22	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	6	

1.23	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Пр	2	4	
1.24	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	2	2	
1.25	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Пр	2	4	
1.26	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	2	2	
1.27	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Пр	2	4	
1.28	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	2	4	
1.29	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	3	2	
1.30	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	3	4	
1.31	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	3	4	
1.32	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	3	4	
1.33	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	3	4	
1.34	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	3	4	
1.35	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	3	4	
1.36	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	3	4	
1.37	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	3	4	
1.38	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	3	4	
1.39	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	3	4	
1.40	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	3	4	
1.41	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	3	2	
1.42	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	3	4	

1.43	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	4	4	
1.44	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	4	4	
1.45	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	4	1	
1.46	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	4	10	
1.47	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	4	1	
1.48	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	4	4	
1.49	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	4	2	
1.50	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	4	2	
1.51	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	4	2	
1.52	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	4	4	
1.53	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	4	2	
1.54	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	4	4	
1.55	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	4	4	
1.56	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	4	4	
	Раздел 2. Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.				
2.1	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	1	2	
2.2	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	1	4	
2.3	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	1	2	

2.4	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	1	4	
2.5	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия	Пр	1	2	
2.6	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия	Ср	1	4	
2.7	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	1	2	
2.8	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	1	4	
2.9	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	1	2	
2.10	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	1	4	
2.11	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	2	2	
2.12	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	2	4	
2.13	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	2	2	
2.14	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	4	
2.15	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	2	2	
2.16	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	4	
2.17	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	2	2	
2.18	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	2	4	

2.19	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	2	2	
2.20	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	2	4	
2.21	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	3	2	
2.22	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	3	4	
2.23	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	3	2	
2.24	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	3	4	
2.25	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	3	2	
2.26	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	3	4	
2.27	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	3	2	
2.28	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	3	4	
2.29	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	3	2	
2.30	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	3	4	
2.31	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	4	4	
2.32	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	4	4	
2.33	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	4	2	
2.34	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	4	4	

2.35	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	4	2	
2.36	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	4	4	
2.37	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	4	4	
2.38	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	4	4	
2.39	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	4	2	
2.40	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	4	4	

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
Здоровьесберегающие технологии
технологии личностно-ориентированного образования
технология поддержки

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Смотрите приложение

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Смотрите приложение

- атака корзины после выполнения заданного количества циклов перемещений по «восьмерке»

10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо

5 баллов – все сделал правильно, но не попал в кольцо

Требования к зачету по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивные игры" для студентов 1-2 курсов

Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" для студентов 1-2 курсов каждый студент очного отделения должен

выполнить требования основных разделов учебной программы:

1. Посещение не менее 80% учебных занятий.
2. Выполнение зачетных упражнений на удовлетворительную оценку по разделам учебной программы.

Исходя из требований техники безопасности для приведения организма в состояние готовности к сдаче зачетных нормативов, студенты, пропустившие более 20% учебных занятий без уважительной причины, должны посетить дополнительные занятия, организованные кафедрой физического воспитания.

Студенты, имеющие пропущенные без уважительной причины занятия, и не выполнившие данные требования к сдаче текущего зачета по дисциплине не допускаются.

Члены сборных команд ТвГУ по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по дисциплине) имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по дисциплине), имеют право на свободное посещение практических занятий, но с обязательной сдачей зачетных нормативов ведущему преподавателю по дисциплине.

Примечание: ходатайства о свободные посещения занятий, подаются на имя заведующей кафедрой физического воспитания не позднее 15 октября текущего учебного года. Ходатайства, поданные позже установленных сроков, рассматриваются только в исключительных случаях при наличии подтверждающих документов

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Смотрите приложение

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Филиппова, Физическая культура, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, ISBN: 978-5-16-015719-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=422728
Л.1.2	Гужова, Федорова, Клунко, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Гужова, Титкова, Физическая культура и спорт, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671
Л.2.2	Арустамов, Волощенко А.Е., Косолапова, Прокопенко, Безопасность жизнедеятельности, Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020, ISBN: 978-5-394-03703-0, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=358204

Л.2.3	, Физическая культура. Ч. 2, Кемерово: КемГУ, 2019, ISBN: 978-5-8353-2450-7, URL: https://e.lanbook.com/book/134308
-------	---

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	• https://www.gto.ru/ : https://www.gto.ru/
Э2	• http://www.rusmedserver.ru/ : http://www.rusmedserver.ru/
Э3	• http://bibl.tikva.ru : http://bibl.tikva.ru

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	OpenOffice

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС BOOK.ru
4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАИТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Смотрите приложение