

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 26.03.2026 10:57:13
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 44.03.01 Пед обр
ИО 2026.plx

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



Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

Закреплена за кафедрой:	Физического воспитания
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Инклюзивное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

доц., Федорова Наталья Алексеевна; старший преподаватель, Белоусова Елена Владимировна

Тверь, 2026

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, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи :

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- 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 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.

В основе игры баскетбол на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.д.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию студента. Его всесторонней физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укреплению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительному влиянию на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поле зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.1

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые в рамках общего среднего образования.

Знания:

- роли и значения занятий физической культурой и спортом в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- основ организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- социально-биологических основ культуры здоровья. Умения:

•
владеть основными двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Навыки:

•
выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•
выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

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

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Баскетбол» является основой для последующего изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик, выполнения выпускной квалификационной работы.

Безопасность жизнедеятельности

Ознакомительная практика

Педагогическая практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	204

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 баскетболистов.				
1.1	Тема1.Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	Пр	1	2	Технологии: -лично- ориентированног
1.2	Тема2.Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Науровне груди , «высокого мяча», с отскокомотпола, наместе, вдвижении.	Пр	1	4	Технологии: -лично- ориентированног о подхода, -
1.3	Тема 3. Передачи мяча: на месте, вдвижении,впрыжке,средние,дальние. Передачамяча от плеча, отгруди, снизу, с отскокомот пола.	Пр	1	4	Технологии: -лично- ориентированног о подхода,
1.4	Тема4.Бросокмяча:сместа, в движении, впрыжке. Бросок мячаоднойрукойвпрыжке, «скрюком».	Пр	1	6	Технологии: -лично- ориентированног о подхода,
1.5	Тема 5.Ведение мяча: с высоким отскоком,снизкимотскоком(со зрительным контролем).	Пр	1	4	Технологии: -лично- ориентированног о подхода,
1.6	Тема 6. Техника игры взащите. Защитная стойка(открытаяи закрытая).	Пр	1	4	Технологии: -лично- ориентированног
1.7	Тема 7. Заслоны,способы постановкизаслонов,взаимодейст вие двухигроковпризаслоне.	Пр	1	4	Технологии: -лично- ориентированног о подхода,
1.8	Тема 8. Игровые упражнения1×1,2×2, 3×3свключениемосновныхтехническихприёмовигры.	Пр	1	6	Технологии: -лично- ориентированног о подхода,
1.9	Тема1.Подготовительныеиподводящие упражнения,техникаперемещений,стойки	Ср	1	6	
1.10	Тема2.Ловля мяча:двумяруками,однойрукой.Науровнегруди,«высокогомяча»,с отскокомотпола, наместе, вдвижении.	Ср	1	6	
1.11	Тема 3. Передачи мяча: на месте, вдвижении,впрыжке,средние,дальние. Передачамячаотплеча,отгруди,снизу,сотскокомот пола.	Ср	1	6	

1.12	Тема 4. Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке «скрюком».	Ср	1	6	
1.13	Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем)	Ср	1	6	
1.14	Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая).	Ср	1	6	
1.15	Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Ср	1	6	
1.16	Тема 8. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3 с включением основных технических приёмов игры	Ср	1	6	
	Раздел 2. Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов.				
2.1	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча	Пр	2	6	
2.2	Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Пр	2	6	
2.3	Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.	Пр	2	4	
2.4	Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.	Пр	2	6	
2.5	Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Пр	2	4	
2.6	Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	Пр	2	4	
2.7	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча	Ср	2	6	
2.8	Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».	Ср	2	8	
2.9	Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального.	Ср	2	8	

2.10	Тема 2. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча.	Ср	2	10	
2.11	Тема 3. Групповые взаимодействия. Взаимодействие двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки».	Ср	2	10	
2.12	Тема 4. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга.	Ср	2	10	
	Раздел 3. Раздел 1. Техническая подготовка баскетболистов.				
3.1	Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	Пр	3	2	
3.2	Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Пр	3	4	
3.3	Тема 3. Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи.	Пр	3	4	
3.4	Тема 4. Штрафной бросок, трёхочковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.	Пр	3	4	
3.5	Тема 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).	Пр	3	4	
3.6	Тема 6. Техника игровых защит. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.	Пр	3	4	
3.7	Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трёх игроков (скользящий заслон).	Пр	3	4	
3.8	Тема 8. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3 с включением основных технических приёмов игры	Пр	3	8	
3.9	Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	Ср	3	6	

3.10	Тема2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении.	Ср	3	6	
3.11	Тема3.Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола. По направлению движения партнёра: при встречном и поступательном движении, скрытые передачи.	Ср	3	6	
3.12	Тема4.Штрафной бросок, трёхочковый бросок, бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.	Ср	3	6	
3.13	Тема5.Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).	Ср	3	6	
3.14	Тема6.Техника игрывзащите.Защитнаястойка (открытаяизакрытая).Способыпередвижениявзащитнойстойке.Опека нападающегоигрока.	Ср	3	6	
3.15	Тема7.Заслоны,способыпостановкизаслонов, взаимодействие двух игроков призаслоне,«двойка»,взаимодействиетрёх игроков(скользящийзаслон).	Ср	3	6	
3.16	Тема8. Игровыеупражнения1×1,2×2,3×3свключениемосновныхтехническихприёмовигры.	Ср	3	6	
3.17	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Пр	4	4	
3.18	Тема10.Групповыевзаимодействия.Взаимодействия двухигроков: пересечения,наведения, заслоны, «передай мяч и выходи».Взаимодействие трёх игроков: наведение надвухигроков,сдвоенныйзаслон,скрестный выход,малаявосьмёрка,треугольник,тройка.	Пр	4	4	
3.19	Тема11.Командныевзаимодействия.Позиционные нападения: система нападениябезцентрального.Стремительное нападение, системаэшелонногопрорыва	Пр	4	4	
3.20	Тема 12.Индивидуальные действия. Безмяча: противодействие выходу на свободноеместо,противодействие получениюмяча. Смячом:противодействиеатакекорзины, противодействиеерозыгрышумяча.	Пр	4	6	

3.21	Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против двойного заслона, против наведения на двух игроков.	Пр	4	4	
3.22	Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.	Пр	4	4	
3.23	Тема 9. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины.	Ср	4	4	
3.24	Тема 10. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трёх игроков: наведение над двух игроков, двойной заслон, скрестный выход, малая восьмёрка, треугольник, тройка.	Ср	4	8	
3.25	Тема 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонного прорыва.	Ср	4	8	
3.26	Тема 12. Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча.	Ср	4	10	
3.27	Тема 13. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки», против скрестного выхода, против двойного заслона, против наведения на двух игроков.	Ср	4	12	

3.28	Тема 14. Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты.	Ср	4	14	
------	---	----	---	----	--

Образовательные технологии

Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровье сберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Равномерный метод

Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровье сберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровье сберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
---	--------------------

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль успеваемости:

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1-4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком;
- Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке;
- Штрафной бросок, трёхочковый бросок

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация:

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Бароненко, Рапопорт, Здоровье и физическая культура студента, Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018, ISBN: 978-5-98281-157-8, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=372244
Л.1.2	Евсеев Ю. И., Физическая культура, Ростов-на-Дону: Феникс, 2014, ISBN: 978-5-222-21762-7, URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BASKETBOL.html :
Э2	https://www.gto.ru/ :
Э3	http://www.gto-normy.ru/ :

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Adobe Acrobat Reader
3	Qgis
4	WinDjView
5	OpenOffice

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	СПС "КонсультантПлюс"
2	ЭБС «ZNANIUM.COM»

3	ЭБС «ЮРАИТ»
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	ЭБС IPBooks
6	ЭБС «Лань»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,
9-222	жерди, кольца гимнастические, конь гимнастический, мостик гимнастический, стенки гимнастические, маты, стол теннисный, тренажеры силовые,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Требования крейтинг-контролю:

Критерии оценивания в 1-2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение –

10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение –

10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными

нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для зачета по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).

2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).

3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).

4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).

5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Броски со штрафной дистанции.

2. Атака кольца с двух шагов.

3. Упражнение «восьмерка» с атакой баскетбольной корзины.