

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 27.03.2025 15:17:18
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf55f08

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ООП



д.ф.н., профессор Е.Н. Брызгалова

«30» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Спортивные игры

Направление подготовки

42.03.02 Журналистика

Профиль подготовки

Периодические издания и мультимедийная журналистика

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: *к.б.н., доцент Т.И. Гужова*
ст. преподаватель В.А. Фирсов

Тверь 2024

Элективный курс по направлению «Волейбол»

I. Аннотация

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, как взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.

1. Цель и задачи дисциплины.

Целью занятий игровой дисциплиной является: укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности, получение навыков активного отдыха, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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;
- 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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина относится к базовой части общеобразовательного цикла и является основой для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

3. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	
Общая трудоемкость (в часах)	328	108	76	108	76	32

4. Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемыми результатам обучения

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Первый уровень (пороговый) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания З 1(УК-7) –7.1
	Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –7.2
	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -7.3

5. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию.

Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

6. Форма промежуточного контроля

Формой промежуточной аттестации является зачет.

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I,II семестр)				
I семестр				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	60			

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.			4	
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.			10	
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			10	
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			10	
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.			10	
Тема 7. Техника одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 3. Тактическая подготовка волейболистов.</i>	44			
Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			8	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>	4			
Тема 13. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.			4	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	

ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	52			
Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.			8	
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			8	
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			8	
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.			8	
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.			8	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	56			
Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			16	
<i>Раздел 4. Правила игры и проведение соревнований.</i>				

Тема 13. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.	4		4	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	148		148	
3 курс (V семестр)				
<i>Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.</i>	12			
Тема 1. Совершенствование техники ранее изученных приемов			12	
<i>Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.</i>	10			
Тема 2. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.			10	
Тема 3. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.	10			
Тема 4. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
ИТОГО (3 курс):	32		32	
ИТОГО :	328		328	

III.Фонды оценочных средств

1. Текущий контроль успеваемости

Критерием текущего контроля является регулярность посещения обязательных практических учебных занятий.

2. Промежуточная аттестация

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. В каждом модуле студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 1).

Материалы, необходимые для осуществления промежуточного и итогового контроля освоения дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины (модуля) осуществляется в следующих формах:

- 1) Тесты по первому и второму модулям (теоретические и

- практические);
- 2) Рабочая тетрадь (для лекционного курса);
 - 3) Зачет.

Методика оценивания уровня освоения компетенций по дисциплине (модулю)

Оценивание знаний, умений, владения (умения применять) и (или) опыта деятельности дисциплины (модуля) производится:

– на очной форме обучения – в рамках балльно-рейтинговой системы, включая рубежную и текущую аттестации;

**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап формирования компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
<p>Пороговый уровень (УК-7)</p> <p>-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: основные средства и методы физического воспитания 3 1(УК-7) –I</p>	<p>Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания</p>
	<p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(УК-7) –I</p>	<p>Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p>
	<p>Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(УК-7) -I</p>	<p>Отсутствие владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с., режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Григорович Е. С. , Романов К. Ю. Физическая культура. Учебное пособие / под общ.ред. Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева. – 3-е изд. доп. и перераб. – Минск: Выш. Шк., 2011. – 350 с
3. Губа В.П., Морозов В.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.П. Губа, В.С. Морозов, В.В. Парфененков: под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П. Губа. – М: Советский спорт, 2008. – 206 с., режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4089/>
4. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М: Советский спорт, 2009. – 164 с., режим доступа <http://www.knigafund.ru/books/169552/read>
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

б) Дополнительная литература:

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. - М.: «Физкультура, образование и наука», 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Железняк Ю.Д. спортивные игры. - М., 2001.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск: Высшая школа, 2004. - 144 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол. - Минск: Высшая школа, 2005.
7. Клещев Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. - М., 2002.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
9. Официальные правила волейбола 2009-2012 г.
10. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов - М.: «Физкультура и спорт», 2005.
11. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. - Киев, 2003.
12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - М.: «Физкультура и спорт», 2002

в) Программное обеспечение, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы:

Официальные правила волейбола 2009-2012

г.г. <http://www.volley.ru/pages/466/>

Разъяснения о новых правилах волейбола 2009 – 2012 г.г. и порядке их применения. - <http://www.volley.ru/pages/466/>

V. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

спортивный зал, волейбольные мячи, медицинбол (вес 1-3 кг), сетка с антеннами, мячи для большого тенниса, скакалки, эспандер лыжника (или резиновые амортизаторы), гимнастические скамейки, шведская стенка, гантели (1-5 кг), баскетбольные мячи.

VI. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения

Волейбол
Контрольные испытания
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, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подач.

Оздоровительные системы физических упражнений
Контрольные испытания

- *Оценка уровня функционального состояния организма (баллами не оценивается, учитывается при распределении нагрузки):*

- **Индекс Рюфье**

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Индекс Рюфье} = \frac{\text{-----}}{10}$$

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Рюфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

- **Проба Мартинэ-Кушелевского** (20 приседаний за 30 секунд).

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

- ***Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)***

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

2. Оценка уровня физической подготовленности:

- ***Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)***

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)***

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

- Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.