

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович

Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 22.07.2026 16:27:07

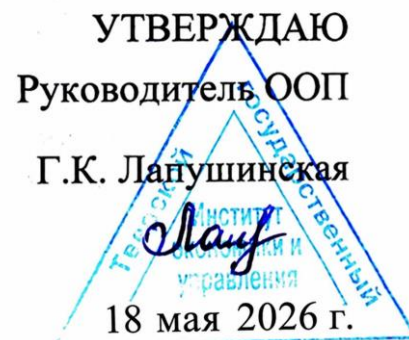
Уникальный программный ключ:

aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 38.03.04 ГМУ

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:	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль):	Региональное и муниципальное управление
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	1,2,3,4

Программу составил(и):

Макарова Ирина Борисовна

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 :

Задачами освоения дисциплины являются:

- 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:

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

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

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.

Освоение дисциплины необходимо для дальнейшей профессиональной деятельности обучающегося и улучшения его качества жизни.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	188

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. Техническая подготовка баскетболистов				
1.1	Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	Пр	1	4	
1.2	Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.	Ср	1	6	
1.3	Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении	Пр	1	4	
1.4	Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении	Ср	1	6	
1.5	Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.	Пр	1	4	

1.6	Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.	Ср	1	6	
1.7	Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Пр	1	4	
1.8	Бросок мяча: с места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком».	Ср	1	8	
1.9	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем)	Пр	1	4	
1.10	Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем)	Ср	1	8	
1.11	Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая)	Пр	1	4	
1.12	Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая)	Ср	1	7	
1.13	Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Пр	1	4	
1.14	Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне.	Ср	1	7	
1.15	Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Пр	1	6	
1.16	Игровые упражнения 1×1 , 2×2 , 3×3 с включением основных технических приёмов игры.	Ср	2	8	
	Раздел 2. Тактическая подготовка баскетболистов				
2.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Пр	2	4	
2.2	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча.	Ср	2	6	
2.3	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи»	Пр	2	4	
2.4	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи»	Ср	2	6	
2.5	Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального	Пр	2	4	
2.6	Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального	Ср	2	6	

2.7	Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча	Пр	2	4	
2.8	Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча	Ср	2	6	
2.9	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки»	Пр	2	6	
2.10	Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трёх игроков против тройки, против «малой восьмёрки»	Ср	2	6	
2.11	Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга	Пр	2	6	
2.12	Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга	Ср	2	8	
2.13	Контрольные занятия	Пр	2	8	
	Раздел 3. Техническая подготовка волейболистов.				
3.1	Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Пр	3	5	
3.2	Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	3	8	
3.3	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Пр	3	5	
3.4	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	3	8	
3.5	Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Пр	3	6	
3.6	Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	3	8	
3.7	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Пр	3	6	

3.8	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	3	8	
3.9	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Пр	3	6	
3.10	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	3	8	
3.11	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Пр	3	6	
3.12	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	3	8	
3.13	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Пр	4	5	
3.14	Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	4	8	
	Раздел 4. Тактическая подготовка волейболистов.				
4.1	Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Пр	4	6	
4.2	Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	4	8	
4.3	Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Пр	4	5	
4.4	Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	4	8	
4.5	Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Пр	4	4	
4.6	Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	4	8	
4.7	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Пр	4	4	
4.8	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	4	8	
4.9	Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Пр	4	4	
4.10	Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	4	6	
4.11	Контрольные занятия	Пр	4	8	

Образовательные технологии

Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- метод строго регламентированного упражнения

Список образовательных технологий

1	технологии лично-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

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, трёх очковый бросок.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- передачи мяча двумя руками сверху стоя у стены, в парах;
- передачи двумя руками снизу стоя у стены, в парах;
- передачи мяча поочередно двумя руками сверху и снизу над собой;
- верхняя прямая подача через сетку.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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.

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)

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

Типовые контрольные задания (2-3 примера)

Контрольные тесты:

- прыжок в длину с места

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

6 баллов - 180 см

4 балла – 170 см

2 балла – 160 см

- метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

6 баллов - 7 м

4 балла – 6 м

2 балла – 5 м

- броски со штрафной дистанции;

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

10 баллов - 6 раз

6 баллов - 5 раз

3 балла – 3 раза

- атака кольца с двух шагов.

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

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо

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

10 баллов - все сделал правильно и точно попал в кольцо

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

Контрольные тесты:

- передача двумя руками сверху, стоя у стены;

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

10 баллов - 25 раз

6 баллов - 20 раз

3 балла – 15 раз

- передача двумя руками снизу, стоя у стены

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

10 баллов - 25 раз

6 баллов - 20 раз

3 балла – 15 раз

- передачи в парах

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания

10 баллов - 2 мин.

6 баллов – 1,5 мин.

3 балла – 1 мин.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:

Работа в семестре (100 баллов), в том числе:

- текущий контроль 60 баллов

- модульный контроль 40 баллов

Итого: 100 баллов

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Конеева, Овчинников, Кукаева, Румянцева, Писаренко, Ястребова, Романов, Кублицкий, Волков, Гладюк, Волков, Жук, Шишкова, Станчик, Спортивные игры: правила, тактика, техника, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-18609-3, URL: https://urait.ru/bcode/545155
Л.1.2	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П., Спортивные игры: теория избранного вида спорта, Санкт-Петербург: Лань, 2024, ISBN: 978-5-507-47329-8, URL: https://e.lanbook.com/book/360464

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм, Омск: СибГУФК, 2014, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/107586
Л.2.2	Поливаев, Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол), Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-11446-1, URL: https://urait.ru/bcode/542168

Методические разработки

Шифр	Литература
Л.3.1	Гужова, Титкова, Физическая культура и спорт, Тверь: Тверской государственный университет, 2019, ISBN: , URL: http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671
Л.3.2	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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	OpenOffice
5	VLC media player
6	Mozilla Firefox
7	ОС Linux Ubuntu
8	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС BOOK.ru
2	ЭБС «Лань»
3	ЭБС IPRbooks
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	ЭБС «ЮРАИТ»
6	БД Web of Science
7	БД Scopus
8	Репозиторий ТвГУ
9	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
10	ЭБС ТвГУ
11	ЭБС «ZNANIUM.COM»
12	СПС "КонсультантПлюс"
13	СПС "ГАРАНТ"

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

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: Баскетбол

1. Броски со штрафной дистанции.
2. Атака кольца с двух шагов.
3. Упражнение «восьмерка» с атакой баскетбольной корзины.

4 модуль: техническая подготовка: Волейбол

1. Передача двумя руками сверху, стоя у стены.
2. Передача двумя руками снизу, стоя у стены.
3. Передача в парах