

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 21.07.2025 15:50:26
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

Е.М. Семенова



«24» _____ июня 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

- Закреплена за кафедрой: **Физического воспитания**
- Направление подготовки: **03.03.02 Физика**
- Направленность (профиль): **Физика, технологии и компьютерное моделирование функциональных материалов**
- Квалификация: **Бакалавр**
- Форма обучения: **очная**
- Семестр: **1,2,3,4**

Программу составил(и):
без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.В.

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Задачи:

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|--------------------------------|-------|
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе: | |
| аудиторные занятия | 136 |
| самостоятельная работа | 192 |

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

УК-3.5: Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат

УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

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.

УК-8.5: Оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

| | |
|----------------------------|------|
| Виды контроля в семестрах: | |
| зачеты | 2, 4 |

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занят. | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр / Курс | Часов | Источники | 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 | 2 | | |
| 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 | 2 | | |
| 1.17 | Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая. | Пр | 2 | 4 | | |
| 1.18 | Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая. | Ср | 2 | 4 | | |
| 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 | 4 | | |
| 1.22 | Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения. | Ср | 2 | 4 | | |
| 1.23 | Тема 5. Техника верхней прямой подачи. | Пр | 2 | 4 | | |
| 1.24 | Тема 5. Техника верхней прямой подачи. | Ср | 2 | 4 | | |

| | | | | | | |
|------|--|----|---|---|--|--|
| 1.25 | Тема 6. Техника прямого нападающего удара. | Пр | 2 | 4 | | |
| 1.26 | Тема 6. Техника прямого нападающего удара. | Ср | 2 | 4 | | |
| 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 | 2 | | |
| 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 | 4 | | |
| 1.46 | Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения. | Ср | 4 | 6 | | |
| 1.47 | Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения). | Пр | 4 | 4 | | |
| 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 | 4 | | |
| 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 | 2 | | |
| 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 подачи. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | Пр | 2 | 2 | | |
| 2.18 | Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. 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 подачи. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | Пр | 3 | 2 | | |
| 2.28 | Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. 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

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:

- 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

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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

9.1. Рекомендуемая литература

9.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---|--|
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 2 | Adobe Acrobat Reader |
| 3 | Google Chrome |
| 4 | OpenOffice |
| 5 | Foxit Reader |

9.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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 подготовки к зачету 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. Передача двумя руками сверху, стоя у стены.
2. Передача двумя руками снизу, стоя у стены.
3. Передача в парах