

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра ООД и ИТ-технологий



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Кумертау 2025

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э1.2 Спортивные игры» /сост. Марина И.А., Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2025

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки 08.03.01 Строительство

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Задачи:

- содействовать формированию личности студента, его общей и физической культуры;
- совершенствовать двигательные умения и навыки из разных областей физкультурно-спортивной деятельности, развитие физических и морально-волевых качеств;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование морально-психологических качеств и свойств личности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическому само-совершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | Знать – историю, современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта; способы двигательной деятельности; виды ударов по мячу; технику игры в ближней и дальней зонах; виды подач; тактику одиночных игр. Уметь: выполнять основные базовые двигательные умения и навыки; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--|--|---|
| | | <p>Владеть: навыками применения двигательным действиям в повседневной жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| Практические занятия (ПЗ) | 68 | 64 | 68 | 64 | 64 | 328 |
| Вид итогового контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 22 |
| 2 | Волейбол | 18 |
| 3 | Баскетбол. | 18 |
| 4 | Настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 18 |
| 2 | Волейбол | 18 |
| 3 | Баскетбол. | 18 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 18 |
| 2 | Волейбол | 18 |
| 4 | Настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 22 |
| 2 | Волейбол | 18 |
| 3 | Баскетбол. | 18 |
| 4 | Настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 24 |
| 2 | Волейбол | 18 |
| 3 | Баскетбол. | 18 |
| 4 | Настольный теннис | 4 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 24 |
| 2 | Волейбол | 10 |
| 3 | Баскетбол. | 10 |
| 4 | Настольный теннис | 20 |
| | Итого: | 64 |
| | Всего: | 328 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Физические упражнения с массой собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на параллельных брусьях), а также из виса на перекладине (из

виса лежа на низкой перекладине); различные виды приседаний, прыжков, выпрыгивания, лазаний и переползаний; кувырки, перевороты, стойки. Физические упражнения с спортивным инвентарем: упражнения с гантелями, гирями, штангами, набивными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими палками, степами, в парах. Физические упражнения на разных тренажерах.

Раздел 2. Волейбол. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

Раздел 3. Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

Раздел 4. Настольный теннис. Стойки, удары, подачи, передвижения. Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра.

4.3 Практические занятия (семинары)

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------------|-----------|--|--------------|
| 1-4 | 1 | Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела | 8 |
| 5-8 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря | 8 |
| 9-11 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования. | 6 |
| 12-16 | 2 | Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. | 10 |
| 17-20 | 2 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре | 8 |
| 21-23 | 3 | Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. | 6 |
| 24-26 | 3 | Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. | 6 |
| 27-29 | 3 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре. | 6 |
| 30-31 | 4 | Стойки, удары, подачи, передвижения. | 4 |
| 32-34 | 4 | Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра | 6 |
| Итого 1 семестр | | | 68 |
| 35-38 | 1 | Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела | 8 |
| 39-42 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря | 8 |
| 43 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования | 2 |
| 44-47 | 2 | Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. | 10 |
| 48-51 | 2 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре | 8 |
| 52-54 | 3 | Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. | 6 |
| 55-57 | 3 | Совершенствование нападающих действий и оборонительных, | 6 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------------|-----------|--|--------------|
| | | финты и блокирование. | |
| 58-60 | 3 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре. | 6 |
| 61-62 | 4 | Стойки, удары, подачи, передвижения. | 4 |
| 63-65 | 4 | Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра | 6 |
| Итого 2 семестр | | | 64 |
| 66-69 | 1 | Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела | 8 |
| 70-73 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря | 8 |
| 74-76 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования | 6 |
| 77-81 | 2 | Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. | 10 |
| 82-85 | 2 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре | 8 |
| 86-88 | 3 | Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. | 6 |
| 89-91 | 3 | Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. | 6 |
| 92-94 | 3 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре. | 6 |
| 95-96 | 4 | Стойки, удары, подачи, передвижения. | 4 |
| 97-99 | 4 | Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра | 6 |
| Итого 3семестр | | | 68 |
| 100-103 | 1 | Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела | 8 |
| 104-107 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря | 8 |
| 108-111 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования | 8 |
| 112-116 | 2 | Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. | 10 |
| 117-120 | 2 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре | 8 |
| 121-123 | 3 | Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. | 6 |
| 124-126 | 3 | Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. | 6 |
| 127-129 | 3 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре. | 6 |
| 130 | 4 | Стойки, удары, подачи, передвижения. | 2 |
| 131 | 4 | Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра | 2 |
| Итого 4 семестр | | | 64 |
| 132-135 | 1 | Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая | 8 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------------|-----------|--|--------------|
| | | физическая подготовка с использованием массы собственного тела | |
| 136-139 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря | 8 |
| 140-143 | 1 | Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования | 8 |
| 144-147 | 2 | Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. | 6 |
| 148-149 | 2 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре | 4 |
| 150-152 | 3 | Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. | 6 |
| 153 | 3 | Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. | 2 |
| 154 | 3 | Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре. | 2 |
| 155-159 | 4 | Стойки, удары, подачи, передвижения. | 10 |
| 160-164 | 4 | Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра | 16 |
| Итого 5 семестр | | | 64 |
| Итого: | | | 328 |

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. : ил., схем., табл. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517434>.

5.2 Дополнительная литература

1. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 159 с. : табл., ил. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661>.
2. Подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для студентов вузов : учебное пособие / В. Ю. Крылатых, И. В. Кутынин, А. О. Миронов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва : Дело, 2022. — 141 с. : ил. — ISBN 978-5-85006-403-7. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698634>.

5.3 Периодические издания

- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;
- <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

5.4 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. - Операционная система Microsoft Windows
2. - Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. - Приложения Microsoft Visio
4. - Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite
5. - Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader
6. - Свободный файловый архиватор 7-Zip
7. - <https://yandex.ru/> - бесплатный российский Интернет обозреватель Яндекс. Браузер
8. <http://aist.osu.ru/> АИССТ ОГУ - автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство
код и наименование

Профиль: Промышленное и гражданское строительство

Дисциплина Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры

Форма обучения: Очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2025

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
ООД и ИТ-технологий

наименование кафедры

протокол №9 от 10.04.2025

Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой
ООД и ИТ-технологий

наименование кафедры

А
подпись

Афанасова Д.К.
расшифровка подписи

Исполнители:

должность

Мария
подпись

Марина И.А.
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол №6 от 15.05.2025

Председатель НМС

ЛЮ
подпись

Л.Ю. Полякова
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав.кафедрой ГСХ

Рахимова
подпись

О.Н. Рахимова
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

Козак
подпись

С.Н. Козак
расшифровка подписи