

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет исторических и политических наук



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по ОД

 Е.В. Луков

« 29 » 04 20 25 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные и подвижные игры

по направлению подготовки

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) подготовки:

Организация и управление туристским и гостиничным бизнесом

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2025

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

И. В. Муравьев

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

ИУК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Задачи освоения дисциплины

- обучение студентов приемам спортивных и подвижных игр;
- освоение студентами техники и тактики спортивных и подвижных игр;
- реализация положений теории и методики физического воспитания с учетом специфики спортивных и подвижных игр;
- формирование положительных личностных качеств студентов, необходимые им в будущей профессиональной деятельности;
- укрепление и сохранение здоровья студентов.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Первый семестр, зачет
Второй семестр, зачет
Третий семестр, зачет
Четвертый семестр, зачет
Пятый семестр, зачет
Шестой семестр, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

-практические занятия: 328 ч.

в том числе практическая подготовка: 328 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Волейбол

Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения. Техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Контрольные нормативы (тесты).

Тема 2. Футбол.

Техника игры. Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, удары серединой лба. Остановка мяча, подошвой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обманные движения (ложная и действительная фазы движения). Отбор мяча перехватом, выбиванием мяча толчком соперника. Сбрасывание мяча из положения шага. Приемы игры вратаря: ловля мяча, отбивание кулаком, бросок мяча рукой выбивание мяча с рук, с земли, падение перекатом. Тактика игры, игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Стандартные ситуации: начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывание мяча, «стенка». Соревнования по футболу. Контрольные тесты.

Тема 3. Баскетбол.

Техника владения мячом: жонглирование, ловля мяча. Передача мяча на месте, в движение, двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой рукой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом, с изменением направления и скорости движений, с обводкой препятствий, с изменением высоты отскока мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и снизу, одной рукой от плеча с места и в движении, броском после ловли, остановки, поворота, ведения, штрафные броски. Техника перемещений: основная стойка, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Элементы техники игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча, взаимодействия 2-х и 3-х игроков без «противника». Заслоны игрока с мячом для броска и для ухода с ведением. Техника и тактика игры в защите. Защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами вперед, в стороны, назад. Овладение мячом при остановке мяча от щита или корзины, вырывание, перехваты мяча. Выбор места для «опеки» игрока без мяча и с мячом. Овладение мячом: варианты тактических систем нападения и защиты. Тренировка и двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов (тестов).

Тема 4. Настольный теннис.

Техника игры. Техника нападения: стойки и перемещения. Техника подачи. Техника защиты: стойки и перемещения; техника приема мяча. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тренировка и двусторонняя игра. Контрольные нормативы (тесты).

Тема 5. Подвижные игры в системе физического воспитания.

Простейшая классификация подвижных игр: по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры); с учетом сезона и места (игры летние, зимние, по видам движений - игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, метанием в цель, с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах; эстафеты; по физическим качествам (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, быстроты, гибкости); игры подготовительные к

отдельным видам спорта. Использование подвижных игр во всех формах занятий по физическому воспитанию. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря к играм. Разметка площадей. Анализ игры. Организация играющих и руководство игрой.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения тестовых заданий по физической подготовленности для юношей и девушек и по теоретической подготовленности по дисциплине «Спортивные и подвижные игры, подготовки рефератов по темам, а также фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в первом семестре проводится в форме ответа на теоретический вопрос и выполнения практического задания. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет во втором семестре проводится в форме ответа на теоретический вопрос и выполнения практического задания. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в третьем семестре проводится в форме ответа на теоретический вопрос и выполнения практического задания. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в четвертом семестре проводится в форме ответа на теоретический вопрос и выполнения практического задания. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в пятом семестре проводится в форме ответа на теоретический вопрос и выполнения практического задания. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в шестом семестре проводится в форме ответа на теоретический вопрос и выполнения практического задания. Продолжительность зачета 1 час.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронной среде обучения «iDO» - <https://lms.tsu.ru/course/view.php?id=000000>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие / Ю.В. Смолин. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>

– Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур [и др.]. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

– Ковыркина Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыркина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

б) дополнительная литература:

– Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / А.В. Токарева, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.В. Ярчиковская [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>

– Ермаков Н.А. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис): учебно-методическое пособие / Н.А. Ермаков, С.С. Сидоров. – Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2022. – URL: https://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=4667:1072&catid=25:sport&Itemid=179

в) ресурсы сети Интернет:

– открытые онлайн-курсы
– Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система.
<http://www.consultant.ru>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки	ТГУ	–
http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system		
– Электронная библиотека (репозиторий)	ТГУ	–
http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index		
– ЭБС Лань	–	http://e.lanbook.com/
– ЭБС Консультант студента	–	http://www.studentlibrary.ru/
– Образовательная платформа Юрайт	–	https://urait.ru/
– ЭБС ZNANIUM.com	–	https://znanium.com/
– ЭБС IPRbooks	–	http://www.iprbookshop.ru/

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.