

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

А.В. Лейфа

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
Спортивные игры

Направление подготовки: 24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика  
Направленность (профиль) образовательной программы: Ракетно-космическая техника  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Год набора: 2021  
Форма обучения: очная  
Курс 1-3 Семестр 2, 3, 4, 5, 6  
Зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестры  
Общая трудоемкость дисциплины 328 (акад. час.)

Составитель: Токарь Е.В., к.п.н., доцент  
Факультет социальных наук  
Кафедра физической культуры

2021 г.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 71

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
«01» 09 2021 г., протокол № 1  
Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Токарь

СОГЛАСОВАНО  
Учебно-методическое управление  
\_\_\_\_\_ Н.А. Чалкина  
подпись  
«01» 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Выпускающая кафедра  
\_\_\_\_\_ Соловьев ВВ  
подпись И.О.Ф.  
«01» 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Научная библиотека  
\_\_\_\_\_ О.В. Петрович  
подпись  
«01» 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Центр информационных и образовательных технологий  
\_\_\_\_\_ А.А. Богосеев  
подпись И.О.Ф.  
«01» 09 2021 г.

Секретарь Токарь Е.В., к.п.н., доцент  
Функциональный метод  
Кафедра физической культуры

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** 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 профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки 24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика (программа бакалавриата) предусматривает изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные игры», реализуемой в рамках блока 1, в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД – 1 УК-7 Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. ИД – 2 УК-7 Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ИД – 3 УК-7 Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

№ п / п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)		Самостоятельная работа (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости
			ПЗ	КТО		
1	Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.	2	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в баскетболе*
2	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.	3	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в баскетболе*
3	Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.	4	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в волейболе*
4	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.	5	34	0,2	33,8	Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в волейболе*
5	Волейбол. Учебная игра	6	28	0,2	27,8	Контрольные нормативы по технической и специальной физической подготовке в волейболе*
6	Зачет			1,0		
	ИТОГО		164	1,0	163	

ПЗ – практическое занятие, КТО – контроль теоретического обучения

\*Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные игры» включает практические занятия по баскетболу и волейболу, содействующие приобретению опыта творческой практической деятельности в данном виде спорта, в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Практические занятия по спортивным играм

№ п/п	Наименование темы	Содержание занятий
1	2	3
1	Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.	История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника игры в баскетбол. Изучение техники перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты). Изучение техники нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Изучение техники защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины). Тактика игры в баскетбол. Изучение тактики нападения; индивидуальных действий с мячом и без мяча; групповых взаимодействий. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
2	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.	Техника игры в баскетбол. Совершенствование техники перемещений, нападения, защиты. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
3	Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.	История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника игры в волейбол. Изучение техники перемещений (ходьба; бег; скачок). Изучение техники подачи мяча (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Изучение техники передачи мяча (вперед; назад). Изучение техники нападающего удара. Изучение техники приема мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Изучение техники блока. Тактика игры. Изучение тактики защиты и нападения. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.
4	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.	Техника игры в волейбол. Совершенствование техники перемещений, подачи, передачи мяча, нападающего удара, приема мяча, блока. Тактика игры в волейбол. Совершенствование тактики защиты и нападения. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.
5	Волейбол. Учебная игра	Техника игры в волейбол. Совершенствование техники перемещений, подачи, передачи мяча, нападающего удара, приема мяча, блока. Тактика игры в волейбол. Совершенствование тактики защиты и нападения. Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.

Студенты специального медицинского отделения выполняют упражнения доступные по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения данной дисциплины, который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограниченности здоровья, разрабатывается индивидуальный учебный план с индивидуальным графиком посещения занятий.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах: теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережению; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой, а также избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний, в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и на открытом воздухе.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в акад. часах
1	2	3	4
1	Баскетбол. Изучение техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
2	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
3	Волейбол. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
4	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
5	Волейбол. Учебная игра	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	27,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>163</b>

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

### Практический раздел.

Студенты основного медицинского отделения выполняют тесты по спортивным играм (баскетболу, волейболу). Усвоение материала раздела определяется по уровню подготовленности на оценку не ниже "удовлетворительно". Выполнению норм комплекса ГТО – не ниже уровня на бронзовый знак.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в уровне подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты специального медицинского отделения, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке и спортивным играм (баскетболу, волейболу), с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

Темы рефератов, контрольные нормативы по баскетболу и волейболу для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности, тесты комплекса ГТО представлены в фонде оценочных средств.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс] : вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — 978-5-89040-601-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>

3. Лазарева, Е. А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Лазарева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010. — 150 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16984.html>

4. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — 978-5-9227-0763-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78592.html>

5. Романова, О. В. Баскетбол в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О. В. Романова, Г. А. Синельникова. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 88 с. — 978-601-04-0245-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70337.html>

6. Шумилин И.В. Волейбол в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И. В. Шумилин ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 117 с. (ЭБ АмГУ) [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/7487.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7487.pdf)

7. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / . — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : сб. учеб.-метод. материалов для всех спец. и направлений подготовки / АмГУ, ФСН ; сост. Е. В. Токарь. - Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 218 с. - Б. ц. [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/9482.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/9482.pdf)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	2	3
1	Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Электронно-библиотечная система IPRbooks – научно-образовательный ресурс для решения задач обучения в России и за рубежом. Уникальная платформа ЭБС IPRbooks объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу. Контент ЭБС IPRbooks отвечает требованиям стандартов высшей школы, СПО, дополнительного и дистанционного образования. ЭБС IPRbooks в полном объеме соответствует требованиям законодательства РФ в сфере образования



1	2	3
2	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов
3	Операционная система MS Windows 7 Pro	DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 01 марта 2016 года

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	2	3
1	Консультант Плюс: кодексы, законы, указы, постановления Правительства РФ <a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>	База данных законодательства РФ
2	Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
3	Спортивная Россия <a href="http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>	Национальная информационная сеть
4	Google Scholar <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специализированная мебель и средства обучения стенки гимнастические; скамейки гимнастические; коврики гимнастические; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2кг, 3 кг); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые (мягкие); палки гимнастические; обручи гимнастические; щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; табло перекидное; насос для накачивания мячей.

Измерительные приборы: пульсометр; шагомер электронный; комплект динамометров ручных; динамометр становой; ступенька универсальная (для степ-теста); тонометр автоматический; весы; ростомер.

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

Технические средства обучения: магнитофон.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.