

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
Протокол № 1
«25» сентября 2024 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.04 «Спортивные и подвижные игры»

Направление подготовки: 42.03.05 Медиакоммуникации
Профиль «Сетевая журналистика»
Форма обучения – очная

Трудоемкость модуля – 328 ч.

| Трудоемкость дисциплины | Час. |
|--------------------------------|-------------|
| Всего | 328 |
| Контактная работа: | 326 |
| в т.ч. аудиторная работа | 326 |
| в т.ч. контактная СР | |
| Самостоятельная работа | 2 |
| Вид контроля | зачет |

г. Нижний Новгород
2024 год

Программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.04 «*Спортивные и подвижные игры*» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 42.03.05 Медиакоммуникации, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 №527;

2. Профессионального стандарта 11.006 «Редактор средств массовой информации», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 04.08.2014 № 538н; профессионального стандарта 11.003 «Корреспондент средств массовой информации» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 № 339н); профессионального стандарта 11.010 «Фотограф» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 № 1077н).

3. Учебного плана по направлению подготовки 42.03.05 Медиакоммуникации, профилю подготовки: Сетевая журналистика, утвержденного решением Ученого совета НГПУ им. К. Минина от 25.09.2024 г., протокол № 1.

Авторы:

И.А. Седов, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Одобрена на заседании выпускающей кафедры русской и зарубежной филологии (протокол № 14 от 20.08.2024)

1. Цели и задачи

Цель дисциплины - формирование знаний, умений и навыков личности и способности направленного использования разнообразных средств спортивных и подвижных игр, для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов систему знаний, составляющих основу современной теории и методики спортивных и подвижных игр;
- содействовать развитию у студентов психофизических качеств, необходимых для успешного овладения техническими и тактическими приемами;
- обеспечить освоение студентами методики обучения технике и тактике в спортивных играх, а также методики их преподавания в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, дисциплина по выбору Б1.В.ДВ.01.04

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- знания и умения, полученные при освоении предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Основы безопасности жизнедеятельности
- Основная гимнастика
- Общая физическая подготовка (Круговая тренировка)
- Естествознание

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код компетенции | Содержание компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|-----------------|--|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| | | УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

4. Образовательные результаты

| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Код ИДК | Средства оценивания ОР |
|-------------------|--|----------------------|---------|--|
| ОР.1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.1 | Контрольные нормативы, тесты, самостоятельная работа |
| ОР.2 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.2 | Контрольные нормативы, тесты |

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематический план

| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоя тельная работа | Всего часов по дисципли не |
|--|----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | Аудиторная работа | | Контактна я СР (в т.ч. в ЭИОС) | | |
| | Лекц ии | Практ ическ ие занят ия | | | |
| Раздел 1. ОФП и СФП в спортивных играх | | 72 | | | 72 |
| 1.1. Общая физическая подготовка спортигровика. Средства ОФП. Подвижные игры. | | 64 | | | 64 |
| 1.2. Методика использования средств СФП в различных спортивных играх. | | 8 | | | 8 |
| Раздел 2. Техника владения мячом (баскетбол). | | 72 | | | 72 |
| 2.1. Техника приема и передачи мяча (в движении, стоя) от груди, из-за головы, с отскоком от пола. | | 64 | | | 64 |
| 2.2. Выполнение технического элемента - бросок со штрафной линии. | | 8 | | | 8 |
| Раздел 3. Техника владения мячом (волейбол). | | 72 | | | 72 |
| 3.1. Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху/снизу над собой. | | 64 | | | 64 |

| | | | | | |
|--|--|-----|--|---|-----|
| 3.2. Техника приема и передачи мяча в парах (сверху, снизу). | | 8 | | | 8 |
| Раздел 4. Техника владения мячом (мини-футбол). | | 72 | | | 72 |
| 4.1. Техника ведения мяча и дриблинга | | 64 | | | 64 |
| 4.2. Техника ударов по мячу. Варианты приема и остановки мяча. | | 8 | | | 8 |
| Раздел 5. Учебно-тренировочный. | | 40 | | | 40 |
| 5.1. Учебно-тренировочная, двусторонняя игра. Судейство учебно-тренировочной игры. | | 20 | | | 20 |
| 5.2. Правила соревнований. Жесты судей. | | 18 | | 2 | 20 |
| Итого | | 326 | | 2 | 328 |

5.2. Методы обучения

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

6. Рейтинг-план

6.1. Рейтинг-план

1 курс, 2 семестр

| № п / п | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
|---------|-------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1 ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка карточки подвижной игры | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Проведение подвижной игры | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1 ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |

| Рубежный контроль | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|---|---|-----|---|----|-----|
| 6 | ОР.1 ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольны е нормативы, тестировани е | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| | | Итого: | | | | 55 | 100 |

2 курс, 3 семестр

| № п / п | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание (min- max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
|--------------------------|----------------------|--|---|---|--------------------------------|---------------------|----------------------|
| | | | | | | Мини мальн ый | Макс имал ьный |
| 1 | ОР.1 ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленност и | Контрольны е нормативы, тестировани е | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплекса разминочных упражнений | Самостоятел ьная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Проведение комплекса ОРУ | Дидактическ ая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестировани е | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1 ОР.2 | Дополнительные тесты по техничес ко-тактической подготовке | Контрольны е нормативы, тестировани е | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1 ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольны е нормативы, тестировани е | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| | | Итого: | | | | 55 | 100 |

2 курс, 4 семестр

| № п / п | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание е | Число заданий за семестр | Баллы | |
|------------------|----------------------|---|------------------------|---|--------------------------------|---------------------|----------------------|
| | | | | | | Мини мальн ый | Макс имал ьный |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|---|-------------------------------------|-----------|---|----|-----|
| | | | | (min-max) | | | |
| 1 | ОР.1 ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка комплекса разминки для конкретного вида спортивных игр | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Проведение специальной разминки | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1 ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1 ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| | | Итого: | | | | 55 | 100 |

3 курс, 5 семестр

| № п / п | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
|------------|-------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1 ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка конспекта учебно- | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|--|-------------------------------------|-------|---|----|-----|
| | | тренировочного занятия | | | | | |
| 3 | ОР.1 | Организация занятия по спортивным играм | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1 ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1 ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| | | Итого: | | | | 55 | 100 |

3 курс, 6 семестр

| № п / п | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
|---------|-------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
| | | | | | | Минимальный | Максимальный |
| 1 | ОР.1 ОР.2 | Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности | Контрольные нормативы, тестирование | 3-5 | 3 | 9 | 15 |
| 2 | ОР.1 | Разработка положения о соревнованиях по спортивным играм | Самостоятельная работа | 6-12 | 1 | 6 | 12 |
| 3 | ОР.1 | Участие в судействе спортивной игры | Дидактическая игра | 10-18 | 1 | 10 | 18 |
| 4 | ОР.1 | Тестирование по теоретическому разделу в ЭИОС | Тестирование | 10-20 | 1 | 10 | 20 |
| 5 | ОР.1 ОР.2 | Дополнительные тесты по технико-тактической | Контрольные нормативы, тестирование | 2,5-5 | 2 | 5 | 10 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|---|---|-----|---|----|-----|
| | | подготовке | е | | | | |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1 ОР.2 | Контрольные нормативы по физической подготовке | Контрольны е нормативы, тестировани е | 3-5 | 5 | 15 | 25 |
| | | Итого: | | | | 55 | 100 |

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

7.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766> (дата обращения: 12.08.2024).
2. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>
3. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226> (дата обращения: 12.08.2024).

7.2. Дополнительная литература

1. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания физической культуры обучающихся : учебно-методическое пособие : [16+] / С. С. Коровин. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 108 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701013> (дата обращения: 12.08.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3689-9. – DOI 10.23681/701013
2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643> (дата обращения: 12.08.2024). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5.
3. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767> (дата обращения: 12.08.2024).

7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме : учебное пособие : [16+] / В. М. Гелецкий, Н. В. Сурикова, С. Н. Чернякова, В. В. Тельных ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2022. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705528> (дата обращения: 12.08.2024). – ISBN 978-5-7638-4630-0. – Текст : электронный.

2. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700201> (дата обращения: 12.08.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-4211-6. – Текст : электронный.

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России

<http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России

<http://www.russwimming.ru/> сайт Федерации плавания России

<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России

<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) - интернет-версия

8. Фонды оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к программе дисциплины.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

9.1. Описание материально-технической базы

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря. Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами.

9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например Google-сервисов.