

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая методическим кабинетом
3.3. Духу
августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
44.02.01. Дошкольное образование

Майкоп
2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 от 27.10.2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 464 от 14.06.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Положения о разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин, учебных дисциплин профессиональных модулей, а также профессиональных модулей по специальностям СПО, реализуемым в колледже, учебного плана, календарного учебного графика и др.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Составитель: Артинова Ф.Х., преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Адыгея «Адыгейский педагогический колледж им. Х. Андрухаева».

Рецензент: Иоахимиди Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ ИФ К и дзюдо АГУ.

Рассмотрено и одобрено на заседании П(Ц)К преподавателей естественно-математического цикла.

Протокол № 8 от «28» мая 2020 г.

Председатель П(Ц)К _____ /Вернигорова И.Ю./

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель научно-методического совета _____ /Духу 3.3.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 4. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 5. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 05 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» №1351 от 27.10.2014г., Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №464 от 14.06.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» по специальности 44.04.01 Дошкольное образование

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины: уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **258** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** ч.;
самостоятельной работы обучающегося **86** ч.;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

| Код | Наименование результата обучения |
|---------|---|
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3. | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 4. | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. |
| ОК 7. | Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. |
| ОК 8. | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9. | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. |
| ОК 10. | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. |
| ОК 11. | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. |
| ПК 1.1. | Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие. |
| ПК 1.3. | Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима |
| ПК 3.2. | Проводить занятия с детьми дошкольного возраста |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 258 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| лекции | 51 |
| лабораторные и практические занятия, включая семинары | 121 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 86 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05. «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала: лекции, лабораторные и практические занятия, включая семинары, и самостоятельная работа | Максимальная учебная нагрузка | Обязательная аудиторная учебная нагрузка | | Самостоятельная работа |
|--|---|-------------------------------|--|---|------------------------|
| | | | Лекции | Лабораторные и практические занятия, включая семинары | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. | | 4 | 2 | 2 | |
| Тема 1.1. Физические способности человека. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка. | <i>Лекции</i> | | | | |
| Социально-биологические основы физической культуры и спорта. | Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; | | 2 | | |
| Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | | |
| | Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов. | | | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 42 | 8 | 19 | 15 |
| Тема 2.1. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|----------|----------|----------|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | | | | 2 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Длительный кросс до 15-18 минут. | | | | 2 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекувы). | | | | 2 |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|----------|----------|----------|
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | Знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | | | | 2 |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | | | | 2 |
| Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Утренние прогулки, бег трусцой. | | | | 2 |
| Тема 2.7. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|----|----|----|
| Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | | 2 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 2 |
| Тема 2.8. Контрольные занятия. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |
| | выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты; | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 1 |
| Раздел 3. Баскетбол. | | 57 | 12 | 30 | 15 |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | | 2 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|----------|----------|----------|----------|
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Перемещение в игровых действиях в баскетболе. | | | | 2 | |
| Тема 3.2. Передачи мяча. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. | | 2 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Передачи мяча в усложненных условиях. | | | | | 2 |
| Тема 3.3. Ведение мяча. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча. | | 2 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Работа с двумя мячами. | | | | | 2 |
| Тема 3.4. Техника штрафных бросков. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). | | 2 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|----------|----------|----------|--|
| | Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | | | | 2 | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). | | 2 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Учебная игра (с заданиями). | | | | 2 | |
| Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча. | | 1 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | | | | 2 | |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств. | | 1 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 2 |
| Тема 3.8. Контрольные занятия. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 1 |
| Раздел 4. Гимнастика. | | 74 | 14 | 40 | 20 |
| Тема 4.1 Строевые приемы. Фигурные | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| передвижения. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. | "Становись!", "Равняйся "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. | | 2 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Повороты на месте и в движении. | | | | 2 |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. | | 3 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |

| | | | | | |
|--|---|--|----------|----------|----------|
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 2 |
| Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). | | 3 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Выполнение утренней гигиенической гимнастики. | | | | 2 |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Перекаты вперед, назад, группировки. | | | | 2 |
| Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. | | 3 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | | | | 2 |
| Тема 4.6. Техника опорного прыжка. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |

| | | | | | |
|---|---|--|----------|----------|----------|
| | (Разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 2 |
| Тема 4.7. Упражнения на брусках. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | (Висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса. | | | | 2 |
| Тема 4.8. Упражнения на бревне. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок). | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 2 |
| Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой. | | 3 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Составить конспект подготовительной части урока. | | | | 2 |
| Тема 4.10. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 4 | |

| | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне. | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 2 |
| Раздел 5. Волейбол. | | 52 | 12 | 20 | 20 |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). | | 2 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Перемещение по зонам площадки. | | | | 2 |
| Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | | 2 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. | | | | |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | 2 |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | | 2 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |

| | | | | | | |
|---|--|--|----------|----------|----------|--|
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Подача на результат по зонам. | | | | 2 | |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). | | 2 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 2 | |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. | | 2 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. | | | | 3 | |
| Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. | Содержание учебного материала: | | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | | |
| | Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. | | 1 | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Судей соревнований по волейболу. | | | | 3 | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|----------|-----------|-----------|
| Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Комплекс специальных упражнений волейболистов | | | | 3 |
| Тема 5.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |
| | Передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача. | | | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | 3 |
| Раздел 6. Подвижные игры. | | 29 | 3 | 10 | 16 |
| Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Игра в подвижные игры с бегом. | | | | 4 |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 2 | |
| <i>Самостоятельная работа</i> | | | | | |
| | Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. | | | | 4 |
| Тема 6.2. | Содержание учебного материала: | | | | |

| | | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|-----------|
| Подвижные игры на развитие физических качеств. | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы. | | | | 4 |
| Тема 6.3. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | <i>Содержание учебного материала:</i> | | | | |
| | <i>Лекции</i> | | | | |
| | Методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр. | | 1 | | |
| | <i>Лабораторные и практические занятия, включая семинары</i> | | | 3 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | | | |
| | Утренняя гигиеническая гимнастика. | | | | 4 |
| Всего: | | 258 | 51 | 121 | 86 |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины соответствует требованиям ФГОС по специальности по специальности 44.02.01. Дошкольное образование

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическое бревно; маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки,
- палки гимнастические,
- обручи гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- мячи волейбольные,
- мяч малый (теннисный),
- столы для настольного тенниса,
- насос для накачивания мячей,
- аптечка медицинская.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
8. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>
7. <http://1september.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| уметь: | |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | выполнение индивидуальных заданий |
| знать: | |
| – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | выполнение индивидуальных заданий |
| – основы здорового образа жизни. | выполнение индивидуальных заданий |

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| Номер изменения | Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений | Содержание изменения | ФИО лица, внесшего изменение | Подпись |
|----------------------------|--|---------------------------------|---|----------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |