

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени М.М.Меджидова»
г.Избербаш

Утверждаю
Директор

Адзиева С. М.-С.
«30» августа 2022г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

Код и наименование специальности 44.02.01 Дошкольное образование

входящей в состав УГС 44.00.00 Образование и педагогические науки

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией психолого-педагогических дисциплин и физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии

Гаджикулиева Ф.Г.
ФИО

«30» августа 2021г.

Избербаш 2022

Иср

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД. 05 Физическая культура** разработана на основе - Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **44.00.00 Образование и педагогические науки**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. №1353, зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 г. №34898 г. с учетом:

- примерной программы;
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2022/2023 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально-педагогический колледж имени М. М.Меджидова»

Разработчик:

- Зейналов Иетдин Идаевич, руководитель физической культуры, преподаватель ГБПОУ РД «ППК имени М. М.Меджидова».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура и спорт**, входящей в состав укрупнённой группы специальностей **49.00.00 Физическая культура и спорт**.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: входит в дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в наиболее общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные категории и понятия философии;
- роль философии в жизни человека и общества;
- основы философского учения о бытии;
- сущность процесса познания;
- основы научной, философской и религиозной картины мира;
- об условиях формирования личности, свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды;
- о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологии.

Учитель начальных классов должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность;

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

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 в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.

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 её целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей .

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм её регулирующих .

Учитель начальных классов должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.4. Анализировать уроки.

ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты внеурочной деятельности и отдельных занятий .

ПК 3.4. Анализировать процесс и результаты проведения внеклассных мероприятий .

ПК 3.7. Анализировать результаты работы с родителями .

ПК 4.3. Систематизировать и педагогический опыт и образовательные технологии в области начального образования , в том числе компенсирующего и коррекционно – развивающего на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа рдеятельности других педагогов.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 404 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 202 часа;

самостоятельная работа обучающегося 202 часа.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 404 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 202 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 200 |
| лабораторные работы | - |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 202 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам). | - |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы. | | 4 | |
| Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. | Содержание учебного материала. 1. Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия | - | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа | - | |
| Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими | Содержание учебного материала. 1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вращивание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов. | 2 | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия | - | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа | - | |

| | | |
|---|---|------------|
| упражнениями | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика. | | 100 |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | 12 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут. | 10 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекуты). | 10 |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 10 |

| | | |
|---|--|---|
| | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., юн.-700 гр.) | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 5 |
| Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег), методы овладения умениями и навыками). | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег), методы овладения умениями и навыками). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой. | 5 |
| Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - |
| Тема 2.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала | - |
| | Практические занятия : | 4 |
| | 1. выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; | |
| 2. выполнение контрольного норматива в беге на 2000-1000 м; | | |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | 3. | выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; | |
| | 4. | выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; | |
| | 5. | выполнение контрольного норматива в метании гранаты; | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | - |
| Раздел 3. Баскетбол. | | | 138 |
| Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала. | | |
| | 1. | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе. | | 6 |
| Тема 3.2. Передачи мяча. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | 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. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях. | | 10 |
| Тема 3.3. Ведение мяча. | Содержание учебного материала. | | |
| | 1. | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами. | | 10 |
| Тема 3.4. | Содержание учебного материала: | | |

| | | | |
|---|--|---|----|
| Техника штрафных бросков. | 1. | Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | | 20 |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 14 |
| | 1. | Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Учебная игра (с заданиями). | | 20 |
| Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | Знать технику игры; знать правила судейства и тактики игры. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 10 |
| | 1. | Выполнять технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча. | |
| Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | | 8 | |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 10 |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | - | |
| Тема 3.8. | Содержание учебного материала | | - |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|---|
| Контрольные занятия. | Практические занятия | | 4 | |
| | 1. | два шага бросок в кольцо; | | |
| | 2. | штрафной бросок; | | |
| | 3. | баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | - | |
| Раздел 4. Гимнастика. | | | 52 | |
| Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | Содержание учебного материала: | | | |
| | "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" 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. | | | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | | - |
| | Практические занятия | | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении. | | | 2 |
| | Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | | | 4 |
| | 1. | Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. | | |
| Лабораторные работы (зачеты) | | | | |
| Практические занятия | | 4 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | - | | |
| Тема 4.3. | Содержание учебного материала: | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | 1. | Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики. | | 2 |
| Тема 4.4. Техника акробатических упражнений. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | (Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки. | | 6 | |
| Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | | 2 | |
| Тема 4.6. Техника опорного прыжка. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | (Разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся: | | - | |
| Тема 4.7. Упражнения на брусьях. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | (Висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | | |

| | | |
|--|--|-----------|
| | Практические занятия | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса. | 2 |
| Тема 4.8. Упражнения на бревне. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. (Наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | |
| Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока. | 2 |
| Тема 4.10. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: | - |
| | Практические занятия (зачеты): | 2 |
| | 1. акробатическая комбинация; | |
| | 2. выполнение контрольного норматива прыжок через козла "ноги врозь"; | |
| | 3. комбинация на параллельных брусьях; | |
| | 4. комбинация на гимнастическом бревне. | |
| | | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: | - | |
| Раздел 5. Волейбол. | | 86 |
| Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. 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). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 6 |

| | | |
|---|---|----|
| | Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки. | 8 |
| Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 10 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. | 10 |
| Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 6 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам. | 8 |
| Тема 5.4. Верхняя прямая подача. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | - |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. 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. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. | 8 |
| Тема 5.6. Основы методики | Содержание учебного материала: | |
| | 1. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и | |

| | | |
|--|---|-----------|
| судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. | тактика игры. | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по волейболу. | 6 |
| Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью | |
| | Лабораторные работы (зачеты) | - |
| | Практические занятия | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов | 6 |
| Тема 5.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: | - |
| | Практические занятия | 2 |
| | 1. Передачи мяча в парах; | |
| | 2. Прием мяча снизу и сверху; | |
| | 3. Верхняя прямая подача. | |
| | | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: | - | |
| Раздел 6. Подвижные игры. | | 28 |
| Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом. | Содержание учебного материала: | |
| | 1. Методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр. | |
| | Лабораторные работы (зачеты): | - |
| | Практические занятия | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом. | 2 |
| Тема 6.2. | Содержание учебного материала: | |

| | | | |
|--|---|---|------------|
| Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. | 1. | Методика проведения подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола. | |
| | Лабораторные работы (зачеты): | | - |
| | Практические занятия | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. | | 4 |
| Тема 6.3 Подвижные игры на развитие физических качеств. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | Методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр. | |
| | Лабораторные работы (зачеты): | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы. | | 6 |
| Тема 6.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | Методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр. | |
| | Лабораторные работы (зачеты): | | - |
| | Практические занятия | | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика. | | 4 |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрено | | | - |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрено | | | - |
| Всего: | | | 404 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2004.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2007.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2007.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2008.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Программное обеспечение и Интернет – ресурсы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.

3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. 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.

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является дифференцированный зачет.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | 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 |