

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 05.07.2023 15:23:46
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f893b0cf41c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ФИЛИАЛ
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Ессентуки

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой



В.Б. Пагиев

«31» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основной профессиональной образовательной программы

Среднее профессиональное образование

Специальность 44.02.01. Дошкольное образование

Квалификация воспитатель детей дошкольного возраста

Форма обучения очная

Срок освоения 3 года 10 месяцев

Факультет психолого-педагогический

Кафедра физической культуры

Год начала подготовки 2019

Ессентуки, 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины /сост. Левикин А.Е., преподаватель кафедры физической культуры // Ессентуки: Филиал СГПИ в г. Ессентуки, 2019 - 2020 учебный год.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для преподавательского состава, студентов и служит основой организации преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры от «31» августа 2019 г. Протокол № 2.

Зав. кафедрой



В.Б. Пагиев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, дополнительном профессиональном образовании, в программах повышения квалификации и переподготовки работников образования.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является обеспечение теоретической и методико-практической подготовки студентов к проведению занятий по Физической культуре.

Задачи учебной дисциплины:

1. Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
2. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности.
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
4. Воспитание нравственных, физических психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
6. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

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 воспитанников, 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.
- профессиональных компетенций:
- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 342 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 172 часа,
- самостоятельная работа обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342	80	64	72	46	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	40	32	36	24	40
В том числе:						
лекции						

лабораторные работы						
практические занятия	172	40	32	36	24	40
<u>В т.ч. в форме практической подготовки</u>		8	6	8	6	8
контрольные работы						
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172	40	32	36	22	40
В том числе:						
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, совершенствование учебных комбинаций, разработка комплексов упражнений)						
Общая трудоемкость (по плану)	342	80	64	72	46	80
<u>В т.ч. в форме практической подготовки</u>	36	8	6	8	6	8
Промежуточная аттестация в форме зачетов(3-6семестр)						
итоговая аттестация в форме диф. Зачета (7семестр)						

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Тема 1 «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости)	<p><i>Содержание занятий</i> Легкая атлетика Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время. Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 метров.</p>		
	<p><u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Теория: цели и задачи физического воспитания в I семестре. 2. Разминка. ОРУ без предметов. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег в ускорении на 30, 60 метров. Техника бега на короткие дистанции. 5. Развитие координационных способностей. 6. Бег в медленном темпе 4 минуты.</p>	20 2	2,3
	<p><i>Занятие 2.</i> 1. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов.</p>	2	2,3

<p>2. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>3. Упражнения на опоре («ступенька», прыжки в глубину и т.п.).</p> <p>4. Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100м.</p> <p>5. Прыжки разным способом.</p> <p>6. Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>7. Бег в спокойном темпе до 5 минут.</p>		
<p><i>Занятие 3.</i></p> <p>1. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением).</p> <p>2. Броски набивного мяча разным способом.</p> <p>3. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>5. Бег в медленном темпе до 6 минут.</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 4.</i></p> <p>1. Разминка. ОРУ без предметов. Игра-эстафета (с предметами).</p> <p>2. Спринт: техника старта, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>3. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>5. Бег в переменном темпе.</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 5.</i></p> <p>1. Разминка. ОРУ у опоры.</p> <p>2. Прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров.</p> <p>3. Броски набивного мяча разным способом.</p> <p>4. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору».</p> <p>5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 6.</i></p> <p>1. Разминка (игровым способом). ОРУ с обручами.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега на результат – сдача контрольного норматива.</p> <p>3. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).</p> <p>4. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров.</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 7.</i></p> <p>1. Разминка (методом круговой тренировки).</p> <p>2. Специальные упражнения в легкой атлетике. ОФП (скакалка).</p> <p>3. Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (в виде соревнования).</p> <p>4. Подвижные игры, упражнения на координацию.</p>	2	2,3

	<p><i>Занятие 8.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. ОРУ без предметов, в парах. 2. Техника бега в гору, с горы. 3. Прыжок в длину с места (контрольный норматив). 4. ОФП. 5. Бег по пересеченной местности (марш-бросок). Упражнения в расслаблении. 	2	2,3
	<p><i>Занятие 9.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках). 2. Игра-эстафета. 3. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести. 4. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности. 5. Подвижная игра. 	2	2,3
	<p><i>Занятие 10.</i></p> <p>Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия, формирование здорового образа жизни.</p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений</p>	20	1
<p>Тема 2 «Школа волейбольного мяча» (развитие ловкости, координации движений)</p>	<p><i>Содержание занятий</i></p> <p>Волейбол</p> <p>Совершенствование техники: передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи мяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку.</p> <p>Совершенствование техники запретных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка.</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.</p>		
	<p><u>Практические занятия:</u></p> <p><i>Занятие 1.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теория: цели и задачи физического воспитания во II семестре. 2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. 3. Стойка игрока, перемещения игрока по площадке. 	20 2	2,3

<p>4. Техника верхней передачи мяча (индивидуально и в парах).</p> <p>5. Прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>6. Подача мяча (варианты).</p> <p>7. Игра «Летающий мяч».</p>		
<p><i>Занятие 2</i></p> <p>1. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением).</p> <p>2. Передача мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально).</p> <p>3. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху).</p> <p>4. Подача мяча.</p> <p>5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам).</p> <p>6. ОФП (скакалка).</p>	2	2,3
<p>Занятие 3.</p> <p>1. Разминка (с волейбольными мячами).</p> <p>2. Передача мяча через сетку на месте и в движении (парами, в колоннах).</p> <p>3. Подготовительные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку кулаком.</p> <p>4. Прием мяча от стены.</p> <p>5. Упражнение «Попади в корзину».</p> <p>6. Учебная игра 6 на 6.</p> <p>7. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).</p>	2	2,3
<p>Занятие 4.</p> <p>1. Разминка (типа аэробики).</p> <p>2. Передача мяча сверху и снизу в парах (через сетку).</p> <p>3. Индивидуальная работа с мячами (подготовка к сдаче учебного норматива №1 по разделу «Волейбол»).</p> <p>4. Подача мяча на силу.</p> <p>5. Упражнения к нападающему удару.</p> <p>6. Учебные игры.</p> <p>7. ОФП (прыжки через скамейку).</p>	2	2,3
<p>Занятие 5.</p> <p>1. Разминка на гимнастических скамейках.</p> <p>2. Передача мяча назад за голову (в парах, тройках).</p> <p>3. Подготовительные упражнения к нападающему удару (упражнение «пол – стена») индивидуально.</p>	2	2,3

<p>4. Передача мяча двумя руками. 5. Сдача учебного норматива №1 (передача мяча над собой). 6. Прием мяча с подачи. 7. Учебная игра на 3 касания. 8. ОФП (скакалка).</p>		
<p>Занятие 6. 1. Разминка (типа аэробики). 2. Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху и снизу в колоннах, шеренгах. 3. Игра «Мяч в воздухе». 4. Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны № 2 и № 4. 5. Приемы мяча у стены, через сетку. 6. Подачи мяча. 7. Учебная игра. 8. ОФП (упражнения у стены).</p>	2	2,3
<p>Занятие 7. 1. Разминка (обычная). 2. Упражнения с мячом в парах, тройках. 3. Передача за голову. Передача мяча через сетку снизу двумя руками. Упражнение «Вратарь». 4. Сдача учебного норматива № 2. 5. Игры «Мяч капитану», «Вызов номеров». 6. Нападающий удар (индивидуально). 7. Учебная игра (на 2 – 3 касания). 8. ОФП (брюшной пресс).</p>	2	2,3
<p>Занятие 8. 1. Разминка (типа аэробики). 2. Упражнения с волейбольным мячом (в парах, в колоннах). 3. Техника нападающего удара в парах (у сетки). 4. Блокирование мяча. 5. Сдача учебного норматива №3. 6. Тактика игры в волейбол. 7. Учебная игра. 8. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).</p>	2	2,3
<p>Занятие 9.</p>	2	2,3

	1. Разминка (обычная). 2. Упражнения с волейбольными мячами. 3. Учебные игры по волейболу (на оценку). Судейство по волейболу.		
	<i>Занятие 10.</i> Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия, формирование здорового образа жизни.	2	2,3
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений	20	
	Всего:	80	<i>1,2,3</i>
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
4 семестр			
Тема 1 «Школа баскетбольного мяча» (совершенствование координационных способностей)	<i>Содержание занятий</i> Баскетбол Совершенствование техники: передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.		
	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе. 2. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. 3. Стойки, остановки игрока. 4. Ведение мяча: с изменением направления движения. 5. Ловля и передача мяча. 6. Бросок мяча в корзину двумя руками.	16 2	2,3

	7. Игра «Салки». ОФП.		
	<p><i>Занятие 2.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (полоса препятствий). 2. Прыжки через скамейку (серийно, поточно). 3. Ведение мяча, остановка после ведения. 4. Игра «Салки», «Защитник – нападающий». 5. Передача и ловля мяча разным способом. 6. Подготовительное упражнение «30 передач». 7. Бросок мяча в корзину одной рукой. 8. Прыжки на скакалке. 	2	2,3
	<p><i>Занятие 3.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. 2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Ведение мяча с «пассивным» защитником. 4. Броски мяча в корзину после ведения. Упражнение «6 точек». 5. Подготовка к сдаче учебного норматива №1 – ведение мяча. 6. Подготовительная игра «Мяч капитану». 	2	2,3
	<p><i>Занятие 4.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. 2. Передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). 3. Техника ведения мяча правой и левой рукой. 4. Сдача учебного норматива №1. 5. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. 6. Учебная игра. 	2	2,3
	<p><i>Занятие 5.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (игровым способом). 2. Игры эстафеты с баскетбольными мячами. 3. Бросок мяча в движении (техника двух шагов). 4. Броски мяча с линии штрафного броска – подготовка к сдаче учебного норматива №2. 5. Игра «Зонный баскетбол». 6. Прыжки через гимнастическую скамейку. 	2	2,3

	<p>Занятие 6. 1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания. 2. Остановки игрока. Рывки, ускорение. Челночный бег 6 по 10, 8 по 10 метров. 3. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах. 4. Бросок мяча в движении. Подбор мяча под щитом. 5. Сдача учебного норматива №2. 6. Учебная игра. 7. Развитие силовых качеств.</p>	2	2,3
	<p>Занятие 7. 1. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП. 2. Сдача учебного норматива №3. 3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами. 4. Соревновательные (игровые) упражнения с баскетбольными мячами. 5. Учебная игра. Правила судейства игры в баскетбол.</p>	2	2,3
	<p>Занятие 8. 1. Разминка (ходьба, бег). 2. Круговая тренировка (на развитие физических качеств). 3. Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол».4. Учебная игра.</p>	2	2,3
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений</p>	16	
<p>Тема 2 «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости)</p>	<p><i>Содержание занятий</i> Легкая атлетика Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по виражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время. Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14</p>		

метров.		
<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2. Упражнения в расслаблении, самомассаж. 3. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кинофильмов).	16 2	2,3
<i>Занятие 2.</i> 1. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. 2. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). 3. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. 4. Прыжки через планку с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 5. Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование). 6. Подвижные игры с мячом.	2	2,3
<i>Занятие 3.</i> 1. Разминка (на гимнастических скамейках). 2. Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек. 3. Упражнения на растягивание. 4. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 5. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки). 6. Прыжки на скакалке.	2	2,3
<i>Занятие 4.</i> 1. Разминка. ОРУ без предметов. 2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 3. Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 метров). 4. Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!». 5. Броски набивного мяча разным способом. 6. Бег в медленном темпе до 2000 метров.	2	2,3
<i>Занятие 5.</i> 1. Разминка. ОРУ в парах. 2. Упражнения у опоры. Упражнения «ступенька», прыжки в глубину, на растягивание. 3. Бег на короткие дистанции (60, 100 метров). 4. Прыжок в длину с места.	2	2,3

	5. Бег по пересеченной местности. 6. Подвижные игры народов Северного Кавказа.		
	<i>Занятие 6.</i> 1. Разминка. ОРУ методом круговой тренировки. 2. Игры – эстафеты с бегом. 3. Беговые упражнения. 4. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров. 5. Развитие общей прыгучести (прыжки и многоскоки). 6. Бег в медленном темпе.	2	2,3
	<i>Занятие 7.</i> 1. Разминка. ОРУ с обручами. 2. Игры и упражнения с обручами. 3. Беговые упражнения. 4. Сдача учебного норматива в беге на 100 метров. 5. Эстафетный бег (встречная и круговая эстафета). 6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Бег в переменном темпе до 2000 метров.	2	2,3
	<i>Занятие 8.</i> 1. Разминка. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Сдача контрольных нормативов по СФП: челночный бег, бросок набивного мяча. 5. Подготовка и сдача учебных нормативов (в виде соревнований) по прыжкам в длину с разбега и в беге на длинные дистанции. Подведение итогов семестра. Уточнение содержания	2	2,3
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение составления комплексов упражнений	16	1,2,3
Всего:		64	1,2,3
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
5 семестр			
<i>Тема 1 «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-</i>	<i>Содержание занятий Легкая атлетика 1. Двигательные способности.</i>		

<i>силовых качеств, общей и специальной выносливости)</i>	2. Двигательные умения и навыки. 3. Организаторские и профессионально-педагогические умения.		
	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Теория: цели и задачи физического воспитания в III семестре. 2. Разминка. ОРУ без предметов. 3. Специальные легкоатлетические упражнения. 4. Бег в ускорении с высокого старта на 30, 60 метров. 5. Техника спринтерского бега на короткие дистанции. 6. Развитие координационных способностей. 7. Бег в медленном темпе 4 минуты.	18 2	2,3
	<i>Занятие 2.</i> 1. Разминка (игровым способом). ОРУ без предметов. 2. Специальные упражнения в легкой атлетике. 3. Упражнения на возвышенности («ступенька», прыжки в глубину и т.п.). 4. Бег с высокого старта 3 по 30 м., 2 по 60 м., 2 по 100 м. 5. Развитие общей прыгучести: прыжки разным способом. 6. Подвижные игры «Третий лишний». 7. Бег в спокойном темпе до 5 минут.	2	2,3
	<i>Занятие 3.</i> 1. Разминка. ОРУ в парах (с сопротивлением). 2. Броски набивного мяча весом 3 кг разным способом. 3. Контроль двигательной подготовленности: сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Бег в медленном темпе до 6 минут.	2	2,3
	<i>Занятие 4.</i> 1. Разминка. ОРУ без предметов. 2. Игра-эстафета (с предметами). 3. Техника бега на короткие дистанции: техника старта, бег по дистанции, финиширование. 4. Бег на 100 метров – сдача учебного норматива (КДП). 5. Прыжки в длину с разбега: правила соревнований и судейство в л/а. 6. Бег в переменном темпе.	2	2,3
	<i>Занятие 5.</i>	2	2,3

	<p>1. Разминка. ОРУ у опоры.</p> <p>2. Развитие общей прыгучести: прыжковые упражнения (многоскоки, «блоха», «лягушка») серийно по 20-25 метров.</p> <p>3. Броски набивного мяча в парах, тройках.</p> <p>4. Подвижная игра «Невод», «У медведя во бору».</p> <p>5. Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 метров (дев.) и на 3000 метров (юн.).</p>		
	<p><i>Занятие 6.</i></p> <p>1. Разминка (методом круговой тренировки).</p> <p>2. Специальные упражнения в легкой атлетике: беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>3. ОФП (скакалка).</p> <p>4. Сдача учебного норматива в беге на 2000 метров (дев.) и 3000 метров (юн.).</p> <p>5. Подвижные игры, упражнения на координацию.</p>	2	2,3
	<p><i>Занятие 7.</i></p> <p>1. Разминка. ОРУ без предметов, в парах на сопротивление.</p> <p>2. Техника бега в гору, с горы.</p> <p>3. Прыжок в длину с места (КДП). ОФП.</p> <p>4. Бег по пересеченной местности (марш-бросок).</p> <p>5. Упражнения в расслаблении.</p>	2	2,3
	<p><i>Занятие 8.</i></p> <p>1. Разминка. ОФП (круговая тренировка на гимнастических скамейках).</p> <p>2. Игра-эстафета.</p> <p>3. Прыжки разным способом на развитие общей прыгучести.</p> <p>4. Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности.</p> <p>5. Подвижная игра.</p>	2	2,3
	<p><i>Занятие 9.</i></p> <p>Общетеоретическая подготовка по физической культуре: методика обучения двигательным действиям, организация и проведение физкультурного занятия в детском саду и начальной школе, формирование здорового образа жизни. Просмотр научно-методических кино фильмов.</p>	2	2,3
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений</p>	18	1
Тема 2 «Школа баскетбольного	Содержание занятий Баскетбол		

<p>мяча»(совершенствование техники и координационных способностей)</p>	<p>Совершенствование техники: передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.</p>		
	<p><u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. История баскетбола. Раздел баскетбола в учебной программе. 2. Разминка: бег, ходьба с изменением направления, темпа, способа перемещения. ОРУ в движении. 3. Индивидуальные игровые действия: стойки, остановки игрока. 4. Ведение мяча: с изменением направления движения. 5. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. 6. Бросок мяча в корзину. 7. Игра «Салки». ОФП.</p>	<p>18 2</p>	<p>2,3</p>
	<p><i>Занятие 2.</i> 1. Разминка (полоса препятствий). Прыжки через скамейку (серийно, поточно). 2. Техника игры в нападении: ведение мяча, остановка после ведения. 3. Игра «Салки», «Защитник – нападающий». 4. Передача и ловля мяча разным способом в парах, в четверках, в колоннах. 5. Подготовительное упражнение «30 передач». 7. Прыжки на скакалке.</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>
	<p><i>Занятие 3.</i> 1. Разминка (обычная). ОРУ в движении, у опоры. 2. Передачи мяча в парах, тройках. 3. Ведение мяча с «пассивным» защитником: техника игры в защите (индивидуальные игровые действия). 4. Броски мяча в корзину после ведения. 5. Упражнение «6 точек». 6. Подготовка к сдаче учебного норматива № 1 – ведение мяча.</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>

7. Подготовительная игра «Мяч капитану».		
Занятие 4. 1. Разминка с мячами (на месте и в движении). Упражнения в жонглировании мячами. 2. Техника игры в нападении: передача и ловля мяча в движении (с броском мяча в корзину). 3. Индивидуальные игровые действия: техника ведения мяча правой и левой рукой. 4. Сдача учебного норматива 5. Броски мяча в корзину в опорном положении и в прыжке. 6. Учебная игра.	2	2,3
Занятие 5. 1. Разминка (игровым способом). 2. Игры – эстафеты с баскетбольными мячами (дом. Задание). 3. Бросок мяча в движении (техника двух шагов). 4. Штрафной бросок – подготовка к сдаче учебного норматива № 2. 5. Игра «Зонный баскетбол» (четыре квадрата). 6. Прыжки через гимнастическую скамейку.	2	2,3
Занятие 6. 1. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении (в парах). Упражнения на развитие внимания и координацию. 2. Специальные упражнения баскетболиста. 3. Челночный бег 6 по 10, 8 по 10 метров. 4. Передача и ловля мяча в колоннах, шеренгах. 5. Бросок мяча в движении (с ударом об щит и без удара об щит). 6. Подбор мяча под щитом. 7. Сдача учебного норматива 8. Учебная игра.	2	2,3
Занятие 7. 1. Разминка (обычная). Упражнения с гимнастическими палками, упражнения на осанку, укрепление мышц стопы и т.п. 2. Передача мяча в стену (индивидуально, в колоннах, на месте, с продвижением приставными шагами). 3. Игровые действия в парах: вырывание и выбивание мяча. 4. Подбор мяча под щитом с «пассивным» защитником.	2	2,3

	5. Сдача учебного норматива 6. Учебная игра. 7. Прыжки через планку.		
	Занятие 8. 1. Разминка (обычная). Упражнения на гимнастических скамейках. СФП. 2. Командные и индивидуальные тактические действия. 3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами. 4. Учебная игра в баскетбол. Правила судейства игры в баскетбол.	2	2,3
	Занятие 9. 1. Разминка (ходьба, бег). Круговая тренировка (на развитие физических качеств). 2. Сдача учебных нормативов по разделу «Баскетбол». 3. Учебная игра.	2	2,3
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений	18	
Всего:		72	1,2,3
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
6 семестр			
Тема 1 «Школа волейбольного мяча» (совершенствование техники, развитие ловкости и координации движений)	<i>Содержание занятий</i> Волейбол 1. Двигательные способности. 2. Двигательные умения и навыки. 3. Организаторские и профессионально-педагогические умения.		
	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Теория: цели и задачи физического воспитания в IV семестре. 2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. 3. Индивидуальные действия игрока: стойка игрока, перемещения игрока по площадке. 4. Техника верхней и нижней передачи мяча (индивидуально и в парах). 5. Прием мяча снизу двумя руками: упражнения в парах. 6. Подача мяча (варианты). 7. Игра «Летающий мяч».	12 2	2,3
	<i>Занятие 2.</i> 1. Разминка (игровым способом). ОРУ в парах (с сопротивлением).	2	2,3

	<p>2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху (в низкой, средней стойке) в парах, у стены (индивидуально).</p> <p>3. Прием мяча с последующей передачей (снизу и сверху).</p> <p>4. Поддача мяча в заданную зону.</p> <p>5. Учебная игра 6 на 6 (по упрощенным правилам).</p> <p>6. ОФП (скакалка).</p>		
	<p>Занятие 3.</p> <p>1. Разминка (с волейбольными мячами).</p> <p>2. Техника игры в защите и в нападении (передача через сетку на месте в движении).</p> <p>3. Специальные упражнения к нападающему удару: перебивание мяча через сетку.</p> <p>4. Прием мяча от стены снизу и сверху.</p> <p>5. Упражнение «Попади в корзину».</p> <p>6. Учебная игра 6 на 6.</p> <p>7. ОФП (упражнения для мышц брюшного пресса).</p>	2	2,3
	<p>Занятие 4.</p> <p>1. Разминка (комплекс аэробики).</p> <p>2. Индивидуальные игровые действия в защите и в нападении в подготовительных упражнениях.</p> <p>3. Игра «Мяч в воздухе».</p> <p>4. Нападающий удар после собственного набрасывания из зоны №2 и №4.</p> <p>5. Приемы мяча индивидуально и в парах.</p> <p>6. Поддача мяча избранным способом.</p> <p>7. Учебная игра.</p> <p>8. ОФП (упражнения у стены).</p>	2	2,3
	<p>Занятие 5.</p> <p>1. Разминка (комплекс аэробики).</p> <p>2. Подготовительные упражнения в волейболе.</p> <p>3. Техника нападающего удара.</p> <p>4. Блокирование мяча: подготовительные упражнения.</p> <p>5. Сдача учебного норматива №3.</p> <p>6. Индивидуальные и командные тактические действия.</p> <p>7. Учебная игра.</p> <p>8. ОФП (сгибание рук в упоре лежа).</p>	2	2,3

	<p>Занятие 6. 1. Разминка (обычная). 2. Специальные и подготовительные упражнения. 3. Учебные игры по волейболу (на оценку). Правила соревнований по волейболу.</p>	2	2,3
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений</p>	12	
<p>Тема 2 «Легкая атлетика» (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости)</p>	<p><i>Содержание занятий</i> Легкая атлетика Совершенствование техники спринтерского бега: техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование), бег по выражу, техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, бег на 100 м. Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 минут, кроссовый бег до 3000 метров без учета времени, кроссовый бег до 2000 метров на время. Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Совершенствование техники метаний: метание гранаты весом 500 г на результат в полной координации, толкание ядра весом 3-4 кг с места и со скачка, метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 метров.</p>		
	<p><u>Практические занятия:</u> Занятие 1. 1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2. Упражнения в расслаблении, самомассаж. 3. Теоретическая подготовка по разделу «Здоровый образ жизни» (просмотр кино-видео-фильмов).</p>	12 2	2,3
	<p>Занятие 2. 1. Разминка: ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. 2. Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). 3. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. 4. Прыжки через планку с прямого разбега. 5. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 6. Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование). 7. Развитие физических качеств.</p>	2	2,3

	<p><i>Занятие 3.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (на гимнастических скамейках). 2. Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек. 3. Упражнения на растягивание. 4. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 5. Приемы самообороны (освобождение от захватов за руки). 6. Развитие общей прыгучести. 	2	2,3
	<p><i>Занятие 4.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. ОРУ без предметов. 2. Специальные легкоатлетические упражнения. 3. Рывки и ускорения с низкого старта (на 30, 60 метров). 4. Игры «Вороны – воробьи», «Мы, веселые ребята!». 5. Броски набивного мяча весом 3 кг в парах. 6. Бег в медленном темпе до 2000 метров (дев.), до 3000 метров (юн.). 	2	2,3
	<p><i>Занятие 5.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. ОРУ в парах. 2. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения «ступенька», прыжки в глубину. 3. Техника спринтерского бега: бег на короткие дистанции (60, 100 метров). 4. Прыжки и многоскоки (20-25 метров). 5. Кросс по пересеченной местности: сдача учебного норматива. 6. Подвижные игры народов Северного Кавказа. 	2	2,3
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений</p>	10	1
	Всего:	46	1,2,3
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
7 семестр			
Тема 1 «Виды легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники и	<p><i>Содержание занятий</i></p> <p>Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двигательные способности. 2. Двигательные умения и навыки. 3. Организаторские и профессионально-педагогические умения. 		

<i>воспитание физических качеств»</i>	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Теория: цели задачи и содержания занятий в VII семестре. 2. Ходьба, бег, ОРУ в движении и на месте. 3. Специальные упражнения в легкой атлетике. 4. Бег в ускорении 30-60 метров (по 3-4 раза). 5. Развитие общей прыгучести: прыжки, многоскоки. 6. Подвижная игра «Меткий бросок».	16 2	2,3
	<i>Занятие 2.</i> 1.Разминка игровым способом. ОРУ в колоннах. 2. Специальные беговые упражнения (по 2-3 раза каждое). 3. Техника низкого старта, стартового разгона. Ускорение 3x30, 3x40 м. 4. Броски набивного мяча разным способом. 5. Бег в переменном темпе.	2	2,3
	<i>Занятие 3.</i> 1. Бег трусцой (1-1,5 км.). 2. ОРУ в шеренгах. Упражнения на гибкость (у опоры). 3. Беговые упражнения (серийно) по 25-30 м. 4. Бег на 30 и 60 м. – сдача контрольного норматива по ОФП. 5. Бег на 100 м. с высокого старта. 6. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в глубину, «ступенька» и т.д.	2	2,3
	<i>Занятие 4.</i> 1. Ходьба, бег с изменением направления и темпа. 2. ОРУ в парах с сопротивлением. 3. Специальные упражнения прыгуна, упражнения на гибкость. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Развитие координации в челночном беге: 4x10, 8x10, 10x10 м. 6. Бег в переменном темпе 15-20 минут.	2	2,3
	<i>Занятие 5.</i> 1. Разминка (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения (2x20 м. каждое). 3. Упражнения на координацию и гибкость. 4. Бег на 100 м. – сдача учебного норматива. 5. Прыжки в длину с разбега.	2	2,3

	6. Подвижная игра с мячом «Итальянская лапта».		
	<i>Занятие 6.</i> 1. Ходьба и бег в чередовании (по лесу) до 2 км. ОРУ у опоры. 2. Специальные упражнения метателя: Броски ядра весом 3–4 кг. Разным способом. 3. Развитие общей прыгучести: прыжки на одной, двух ногах, многоскоки. 4. Воспитание общей выносливости. Кроссовый бег 2 км.	2	2,3
	<i>Занятие 7.</i> 1. Бег трусцой до 1 км. Самостоятельная разминка. 2. Соревнования в кроссовом беге – 2000 м. (д.), 3000 м. (ю.). 3. Игра в волейбол.	2	2,3
	<i>Занятие 8.</i> 1. Разминка игровым способом. ОРУ в парах. 2. Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с набивными мячами. 3. Воспитание общей прыгучести (круговая тренировка на 4-5 станциях). 4. Эстафетный бег по кругу – соревнования между отделениями. 5. ОФП на гимнастических скамейках. 6. Сдача учебных нормативов.	2	2,3
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений	16	1
Тема 2 «Школа баскетбольного мяча. Формирование психомоторных способностей»	<i>Содержание занятий</i> Баскетбол Совершенствование техники: передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча (на месте и в движении) в различных построениях без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча в корзину (с ударом и без удара об щит), варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведения мяча в различных комбинациях и заданиях, игры-эстафеты с ведением мяча, защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола, «стритбол» по правилам игры.		
	<u>Практические занятия:</u> <i>Занятие 1.</i> 1. Беседа о правилах судейства игры в баскетбол. 2. Разминка (ходьба, бег). Упражнения в движении.	12 2	2,3

<p>3. Техника остановок, заслонов.</p> <p>4. Ведение мяча правой и левой рукой (на месте, в движении с изменением направления).</p> <p>5. Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p> <p>6. Броски мяча в корзину.</p> <p>7. Игра «Зонный баскетбол».</p>		
<p><i>Занятие 2.</i></p> <p>1. Разминка (бег с выполнением заданий). ОРУ в колоннах.</p> <p>2. Специальные упражнения баскетболиста.</p> <p>3. Ведение и бросок мяча в корзину (правой и левой рукой).</p> <p>4. Штрафной бросок (серийно).</p> <p>5. Взаимодействие 2-3 игроков при атаке с броском мяча в корзину.</p> <p>6. Игра «4 квадрата».</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 3.</i></p> <p>1. Разминка игровым способом «Вызов номеров».</p> <p>2. Упражнения с баскетбольными мячами на месте и в движении.</p> <p>3. Передача и ловля мяча в движении в парах с броском мяча в корзину.</p> <p>4. Броски мяча в корзину из-за 3-х очковой зоны.</p> <p>5. Индивидуальные и командные тактические действия.</p> <p>6. Игра «4 квадрата».</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 4.</i></p> <p>1. Разминка (ходьба, бег). ОРУ на гимнастических скамейках.</p> <p>2. Развитие координационных способностей: ведение мяча по скамейкам, через скамейки, «челнок».</p> <p>3. Передача и ловля мяча в колоннах со сменой мест.</p> <p>4. Броски мяча в корзину с пяти точек.</p> <p>5. Учебная игра.</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 5.</i></p> <p>1. Беседа: «История баскетбола в России и на Ставрополье».</p> <p>2. Разминка (ходьба, бег). ОРУ в движении.</p> <p>3. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами.</p> <p>4. Ведения мяча с бросками в корзину правой и левой рукой.</p> <p>5. Подбор мяча после броска в корзину. Броски мяча в прыжке.</p> <p>6. Учебная игра.</p>	2	2,3
<p><i>Занятие 6.</i></p>	2	2,3

	<p>1. Разминка (обычная). Упражнения у опоры.</p> <p>2. Подготовка и сдача учебных нормативов по баскетболу.</p> <p>3. Учебная игра по правилам соревнований (по отделениям).</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений</p>	12	1
<p>Тема 3 «Школа волейбольного мяча. Развитие координационных способностей»</p>	<p><i>Содержание занятий</i></p> <p>Волейбол</p> <p>Совершенствование техники: передвижений, остановок, стоек, приема и передач мяча, варианты техники приема и передачи мяча (в различных построениях и комбинациях), подачи мяча избранным способом, нападающий удар в игровых заданиях и комбинациях через сетку.</p> <p>Совершенствование техники запретных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночные, групповые), страховка.</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола.</p>		
	<p><u>Практические занятия:</u></p> <p><i>Занятие 1.</i></p> <p>1. Теория: цели и задачи физического воспитания.</p> <p>2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ на месте. Специальные упражнения волейболиста.</p> <p>3. Передача мяча в парах (верхняя и нижняя).</p> <p>4. Приемы мяча снизу двумя руками (в парах, индивидуально).</p> <p>5. Подача мяча: нижняя и верхняя.</p> <p>6. Учебная игра в волейбол.</p>	12 2	2,3
	<p><i>Занятие 2.</i></p> <p>1. Разминка: игра «Перестрелка».</p> <p>2. Специальные упражнения волейболиста (у сетки). Подготовительные упражнения к нападающему удару.</p> <p>3. Передача мяча, приемы мяча в парах, тройках, у стены.</p> <p>4. Приемы мяча с подачи.</p> <p>5. Учебная игра в волейбол.</p>	2	2,3
	<p><i>Занятие 3.</i></p> <p>1. Беседа: «Правила игры в волейбол».</p> <p>2. Разминка на гимнастических скамейках.</p> <p>3. Развитие координации: челночный бег по линиям волейбольной площадки.</p>	2	2,3

4. Техника игры в волейбол в защите и в нападении. 5. Упражнения по освоению нападающего удара. 6. Блокирование мяча: одиночное и групповое. 7. Учебная игра в волейбол.		
<i>Занятие 4.</i> 1. Беседа: «Волейбол на Олимпиаде». 2. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с обручами. 3. Взаимодействие двух игроков у сетки: нападающий удар с зоны 2 и 4. 4. Техника волейбола в защите, прием мяча с подачи. 5. Учебная игра в волейбол.	2	2,3
<i>Занятие 5.</i> 1. Разминка игровым способом «Силобол». 2. Техника игры в волейбол: совершенствование передачи и прием мяча. 3. Техника нападающего удара с зоны 2, 3, 4. 4. Блокирование мяча 1-2 игроками. 5. Учебная игра в волейбол.	2	2,3
<i>Занятие 6.</i> 1. Беседа: «Самостоятельные физкультурные занятия. Физическая культура в семье». 2. Ходьба, бег, ОРУ на месте и в движении. 3. Развитие физических и скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Сдача учебных и контрольных нормативов. Подведение итогов семестра. Уточнение содержания самостоятельных занятий в период сессии и каникул.	2	2,3
<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение литературных источников, выполнение комплексов упражнений	12	1
Всего:	80	1,2,3
Итого:	172	

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**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, оснащенный следующим набором оборудования и спортивного инвентаря: перекладины, конь, козёл, мостик, бревно, разновысотные брусья, канат; мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные; гранаты ядра скакалки, обручи, маты.

Стадион: футбольное поле, сектор для метания, сектор для прыжков, беговые дорожки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов Гимнастика: учебник Изд. 2-е доп. И перераб.- Ростов н/Д: Феникс 2011. – 304 с.
2. В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко Подвижные игры. М: Издательство «Омега-Л», 2012. – 250 с.
3. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений М.: Издательский центр «Академия» 2002 – 200с
4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений М.: Издательский центр «Академия» 2002 – 200с

Дополнительные источники:

5. И.С. Барчуков, А.А. Нестеров, под общ. Ред. Н.Н. Маликова Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений– М.: Издательский центр «Академия»2009. – 192 с.
6. А.А. Васильков Теория и методика физического воспитания: учебник: Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 164 с.

Интернет-ресурсы:

- 1 Журнал «Теория и практика физической культуры» [http // www.infosport.ru/press/tpfk](http://www.infosport.ru/press/tpfk)
- 2 Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [http // www.infosport.ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot)
- 3 Журнал «Физическая культура в школе» [http // www.shkola-press.ru](http://www.shkola-press.ru)
- 4 Catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- 5 Поиск электронных книг <http://www.poiskknig.ru>
- 6 Сайт для студентов <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
- 7 Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, опроса, собеседования, а также выполнения обучающимися комплексов упражнений.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в следующих формах: выполнение на оценку комплексов упражнений сдача учебных нормативов.

Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-6 семестрах, итоговая аттестация в форме диф. Зачета в 7 семестре.

Вопросы к диф.зачету представлена в приложении.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i> :	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Собеседование, сдача контрольных нормативов
<i>знать</i> :	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Собеседование
основы здорового образа жизни.	Собеседование

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ) ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ (3,4 – СЕМЕСТРЫ)

Контрольные нормативы	Нормативы, баллы (девушки)			Нормативы, баллы (юноши)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	17,0	17,3	17,9	15,0	15,8	16,0
Бег 2000м, <i>мин, сек.</i>	11.30	12.30	13.30	13.50	14.00	15.30
Прыжки в длину, <i>см.</i>	385	350	320	440	410	390
Прыжок в высоту, <i>см.</i>	115	110	105	125	120	115
Метание гранаты 500 г, <i>м,</i> Метание гранаты 700 г, <i>м, (ю)</i>	21	17	15	32	28	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, <i>раз</i>	35	27	20	29	25	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, <i>раз(д)</i> Подтягивание на перекладине, <i>раз(ю)</i>	11	9	8	11	10	8
Кросс 2000 м, <i>мин, с.(д)</i> Кросс 3000 м, <i>мин,с. (ю)</i>	12.00	13.00	14.00	14.10	14.30	16.00

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ) ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ,
УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
(5,6 – СЕМЕСТРЫ)**

Контрольные нормативы	Нормативы, баллы (девушки)			Нормативы, баллы (юноши)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	16,8	17,0	17,8	14,5	15,0	15,5
Бег 2000м, <i>мин, сек.</i>	11.20	11.30	11.30	13.50	14.00	15.30
Прыжки в длину, <i>см.</i>	390	355	325	460	420	370
Прыжок в высоту, <i>см.</i>	120	110	105	145	135	120
Метание гранаты 500 г, <i>м, (д)</i> Метание гранаты 700 г, <i>м, (ю)</i>	23	18	16	34	32	27
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, <i>раз</i>	38	30	25	29	25	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, <i>раз(д)</i> Подтягивание на перекладине, <i>раз(ю)</i>	12	10	9	12	10	8
Кросс 2000 м, <i>мин, с. (д)</i> Кросс 3000 м, <i>мин, с. (ю)</i>	11.50	12.30	13.40	14.00	15.00	16.00

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ) ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
(7 – СЕМЕСТРЫ)**

Контрольные нормативы	Нормативы, баллы (девушки)			Нормативы, баллы (юноши)		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	16,8	17,0	17,8	14,5	15,0	15,5
Бег 2000м, <i>мин, сек.</i>	11.20	11.30	11.30	13.50	14.00	15.30
Прыжки в длину, <i>см.</i>	390	355	325	460	420	370
Прыжок в высоту, <i>см.</i>	125	115	105	150	140	120
Метание гранаты 500 г, <i>м,</i> Метание гранаты 700 г, <i>м, (ю)</i>	25	20	18	36	34	29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, <i>раз(д)</i> Подтягивание на перекладине, <i>раз(ю)</i>	15	12	10	14	12	9
Кросс 2000 м, <i>мин, с. (д)</i> Кросс 3000 м, <i>мин, с. (ю)</i>	11.50	12.30	13.40	14.00	15.00	16.00

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, опроса, собеседования, а также выполнения обучающимися комплексов упражнений.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в следующих формах: выполнение на оценку комплексов упражнений, опрос студентов, собеседование, проверка рефератов.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету представлен в приложении к программе.

Лист изменений рабочей программы учебной дисциплины СПО

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена и введена в действие на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014г. № 1351	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2018 г. №2	01.09.2018
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры № 2 от 31.08.2019	31.08.2019
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры № 11 от 04.07.2020	04.07.2020
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры № 10 от 12.04.2021	12.04.2021