



1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.06 Физическая культура

специальность 49.02.01 Физическая культура

2016

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Анатомия» (ПК 1.4, 1.5). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Физиология с основами биохимии»:

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	основные положения и терминологию анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека, основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
					процессе занятий физической культурой и спортом;
2	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	основные положения и терминологию анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических их показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 380 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 190 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 190 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсмена.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно - тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию(учебную, учётную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-2	Организовывать собственную деятельность,	роли физической культуры в общекультурном,	использовать физкультурно-оздоровительную	владеть навыками использования физкультурно-

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
2.	ОК-3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
3.	ОК-6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
4.	ОК-10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
5.	ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
6.	ПК 1.2	Проводить учебно-тренировочные занятия	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
7.	ПК 1.3	Руководить соревновательной	о роли физической культуры в	использовать физкультурно-	владеть навыками использования

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		деятельностью спортсменов	общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
8.	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
9.	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
10.	ПК 1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
11.	ПК 1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
12.	ПК 1.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
13.	ПК-2.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
14.	ПК-2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
15.	ПК-2.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
16.	ПК-2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
17.	ПК-2.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
18.	ПК-2.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.		профессиональных целей	
19.	ПК-3.3	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		5	6	7
		3	4			
Аудиторные занятия (всего)	190	32	40	32	42	44
В том числе:						
практические занятия (практикумы)	190	32	40	32	42	44
Самостоятельная работа (всего)	190	32	40	32	42	44
в том числе:						
<i>Реферат</i>	60	12	10	12	12	14
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	130	20	30	20	30	30
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	Дифф.зачёт
Общая трудоемкость	380	64	80	64	84	88

2.2. Структура дисциплины:

Освоение дисциплины предусматривает изучение следующих разделов

№	Тема занятия	Кол. час
1	Раздел 1. Лёгкая атлетика.	60
2	Раздел 2. Гимнастика.	48
3	Раздел 3. Баскетбол.	38
4	Раздел 4. Волейбол.	44
	Итого по курсу	190

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр		64	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		20	
Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	1 Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров. Обучение технике прыжков с места.	2	1
	2 Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	1,2
	3 Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м	2	2
	4 Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	1,2
	5 Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка реферата по теме 2. Бег с ускорениями. Бег на 100, 200 метров	4 6	
Тема 1.2. Обучение техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	1 Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,	2	1
	2 Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	1,2
	3 Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	1
	4 Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	1
	5 Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения.	4 6	
Раздел 2. Гимнастика		24	
Тема 2.1. Обучение	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия		

е технике выполне ния упражне ний на гимнасти ческих снарядах	1	Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	1
	2	Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.	2	1,2
	3	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2	1
	4	Выполнение упражнений на брусьях – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.	2	1
	5	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	1
	6	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка реферата по теме 2.Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии.		4 8	
4 семестр			80	
Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол			20	
Тема 3.1. Обучени е технике игры в баскетбо л	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2	1
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	2	1,2
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2	1,2
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2	1
	5	Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).	2	1
	6	Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2	1
	7	Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.	2	1
	8	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	1
	9	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	2	1,2
	10	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.		5 10	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол			40	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		20	

Обучение техники игры в волейбол	Практические занятия			
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	2	1
	2	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	2	1
	3	Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	2	1
	4	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	2	1
	5	Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	1
	6	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.	2	1
	7	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	2	1
	8	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	1,2
	9	Сдача контрольных нормативов	4	1,2
Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу сверху, прием, подача, атакующий удар.			5 10	
5 семестр			64	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			32	
Тема 1.1. Обучение техники бега и прыжков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		16	
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.	2	2
	2	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	2
	3	Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	2
	4	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.	2	2
	5	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	2
	6	Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	2
	7	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	2
	8	Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега	2	2
Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения. Прыжки в длину с места.			6 10	

Раздел 2. Гимнастика				
Тема 1.1. Обучение технике выполнения опорным прыжком и акробатике	Содержание учебного материала		16	
	Практические занятия			
	1	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	2
	2	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	2,1
	3	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	2	2

4	кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	2	2
5	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2	2
6	Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	2
7	Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки.	2	2
8	Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	4	2
Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове, на плечах, канат.		6 10	

6 семестр		84	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			
Тема 1.1. Обучение техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия		
	1 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2	2,3
	2 Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	2	2
	3 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2	2
	4 Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2	2,3
	5 Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	2,3
	6 Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	4	2,3
	7 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	4	2,3
Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.		6 15	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		24	
Тема 2.1.Обучение техники игры в волейбол	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия		
	1 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	2	2,3
	2 Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	2	2,3
	3 Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	2	2,3
	4 Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	2	2,3

	5	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	2
	6	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	2	2,3
	7	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	4	2,3
	8	Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования.	4	2,3
	9	Сдача контрольных нормативов	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу сверху, прием, подача, атакующий удар.		6 15	
7 семестр			88	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			44	
Тема 1.1. Обучение технике бега, прыжков и метания	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		24	
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.	2	2
	2	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	2
	3	Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	2	2
	4	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.	2	2,3
	5	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	2
	6	Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	2
	7	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	2,3
	8	Совершенствование техники прыжков в высоту	2	2,3
	9	Совершенствование техники прыжков в длину с места	2	2,3
	10	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройной прыжок	2	2,3
	11	Метания мячей теннисных в цель, на дальность	2	2
	12	Метания мячей теннисных, гандбольных; броски из-за головы набивных мячей	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Метание набивного мяча.		7 15
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Обучение технике выполнения опорным прыжком, акробатике	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия			
	1	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	2,3
	2	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2	2
	3	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	2	2
	4	кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	2	2,3

5	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2	2,3
6	Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2	2,3
7	Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки.	2	2,3
8	Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	4	2,3
Самостоятельная работа 1. Подготовка реферата по теме 2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове, на плечах, канат.		7 15	

Уровень освоения: 1 -легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.; Сибирский федер. ун-т. - М. : Юрайт, 2015. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5345-9
2. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. П. Асташина ; М-во спорта РФ, Сиб. Гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 189 с. : ил. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043).
3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В.Григорьева, Е.Г.Волкова, Ю.С.Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220)
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42864410](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42864410).
5. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945)
6. Мельничук, А. А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / А. А. Мельничук, В. В. Пономарев ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Сиб. гос. технолог. ун-т».

– Красноярск : СибГТУ, 2013. – 173 с. : табл., схем. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873).

7. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г.Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448)

8. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-4860-5. – URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769).

9. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А.Сухолозова, Е Бутакова. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357)

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 25 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69806>

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 23 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69816>

12.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 34 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69811>

13. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. - М. : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415)

14. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие [ВО, СПО] / Е.Л.Чеснова, В.В.Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956)

15. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие [ВО, СПО] / Е.Л.Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:[://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945)

5.2. Дополнительная литература

1. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М.Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482
2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Г.В.Поваляева, О.Г.Сыромятникова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888
3. Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В.Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 134 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4899-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426
4. Голубева, Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких [Электронный ресурс] : пособие для родителей и воспитателей / Л. Г. Голубева. – М. : Мозаика-Синтез, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-86775-993-3. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=213157>.
5. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н.Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426428&sr=1
6. Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М.Макаров. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696
7. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А.Демидкина. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - 158 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9585-0573-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101>
8. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М.Трофимов. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334
9. Баскетбол для учителя физической культуры : учебное пособие / Т.Р.Валиахметов, О.В.Шабалина, А.В.Данилов, Е.В.Данилов. - Уфа : БГПУ, 2014. - 189 с. : ил., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-87978-876-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438618
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523

11. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
12. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф.Мишенькина, Ю.Н.Эртман, Е.Ю.Ковыршина, В.Ф.Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>
13. Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. Х. Ланда ; Ин-т экономики, управления и права. – Казань : Познание, 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>.
14. Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245>
15. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А.Гераськин, Б.П.Сокур, И.А.Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.
4. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.
5. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.
6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.
5. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
8. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
11. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
12. Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Составитель: ст. преподаватель И.И. Зозуля