

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической
работе  Н.И. Тришкина
«27» сентября 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.14.2 Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

История

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора),

2018

г. Орск 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.14.2 Спортивные игры» /сост.
О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,
2017**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

© Морозов О.В., 2017
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2017

Содержание

| | |
|---|----|
| 1 Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| 3 Требования к результатам обучения по дисциплине | 4 |
| 4 Структура и содержание дисциплины | 4 |
| 4.1 Структура дисциплины | 4 |
| 4.2 Содержание разделов дисциплины | 7 |
| 4.3 Практические занятия (семинары) | 17 |
| 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины | 17 |
| 5.1 Основная литература | 17 |
| 5.2 Дополнительная литература | 17 |
| 5.3 Периодические издания | 18 |
| 5.4 Интернет-ресурсы | 18 |
| 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий | 18 |
| 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины | |
| Лист согласования рабочей программы дисциплины | 25 |
| Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины | |
| Приложения: | |
| Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 14 |
| Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 21 |

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности. Подготовка студентов к использованию видов спорта в спортивной и оздоровительной практике.

Задачи:

- овладение основными приемами техники спортивных игр.
- развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;
- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис);
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой двигательных умений и навыков средствами волейбола, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Формируемые компетенции |
|--|--|
| <p><u>Знать:</u> – основные средства и методы физического воспитания</p> <p><u>Уметь:</u> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><u>Владеть:</u> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

а) очное отделение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| Практические занятия (ПЗ) | 70 | 70 | 70 | 64 | 54 | 328 |
| Вид итогового контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 18 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 20 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 18 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 20 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 18 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 20 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 20 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 12 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 12 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 54 |
| | Всего: | 328 |

б) заочное отделение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 328 |
| Контактная работа: | | | | | | 2,25 | 2,25 |
| Лекции (Л) | | | | | | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | | | | | 0,25 | 0,25 |
| Самостоятельная работа: | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 55,75 | 325,75 |
| Вид итогового контроля | | | | | | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре (для студентов озо)

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре (для студентов озо)

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре (для студентов озо)

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре (для студентов озо)

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре (для студентов озо)

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1 | ОФП | 14 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 10 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Итого: | 54 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре (для студентов озо)

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|-----------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | ОФП | 14 | 2 | | | 12 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
| | | всего | аудиторная работа | | | внеауд. работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол. | 10 | | | | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 | | | | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол. | 12 | | | | 12 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 12 | | | | 12 |
| | | 58 | 2 | | | 56 |
| | Всего: | 328 | 2 | | | 326 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств: силы быстроты, выносливости, гибкости, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Отдельные упражнения специальной подготовки направлены на достижение высоких личных результатов в выбранной сфере деятельности.

Раздел № 2. Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.

Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.

Раздел № 3. Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.

Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. Практика судейства игры в баскетбол.

Раздел № 4. Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.

Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. Техника обучения передвижения футболистов, остановки мяча, обманные движения и отбор мяча. Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. Организация соревнований и правила судейства.

Раздел № 5. Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис.

Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке— серийные удары, одиночные удары. Организация соревнований и правила судейства.

4.3 Практические занятия (для студентов очного отделения)

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|------|--------------|
| 1 | 1 | ОФП | 10 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| 2 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i> | 8 |
| 3 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 10 |
| 4 | 3 | <i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i> | 8 |
| 5 | 3 | <i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i> | 10 |
| 6 | 3 | <i>Практика судейства игры в баскетбол</i> | 2 |
| 7 | 4 | <i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i> | 4 |
| 8 | 4 | <i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i> | 4 |
| 9 | 4 | <i>Организация соревнований и правила судейства.</i> | 2 |
| 10 | 5 | <i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i> | 4 |
| 11 | 5 | <i>Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.</i> | 6 |
| 12 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | <i>Итого 1 семестр</i> | 70 |
| 13 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 14 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i> | 8 |
| 15 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 10 |
| 16 | 3 | <i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i> | 4 |
| 17 | 3 | <i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i> | 4 |
| 18 | 3 | <i>Практика судейства игры в баскетбол</i> | 2 |
| 19 | 4 | <i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i> | 10 |
| 20 | 4 | <i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i> | 8 |
| 21 | 4 | <i>Организация соревнований и правила судейства.</i> | 2 |
| 22 | 5 | <i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i> | 6 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| 23 | 5 | <i>Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.</i> | 4 |
| 24 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | <i>Итого 2 семестр</i> | 70 |
| 25 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 26 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i> | 10 |
| 27 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 8 |
| 28 | 3 | <i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i> | 4 |
| 29 | 3 | <i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i> | 4 |
| 30 | 3 | <i>Практика судейства игры в баскетбол</i> | 2 |
| 31 | 4 | <i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i> | 10 |
| 32 | 4 | <i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i> | 8 |
| 33 | 4 | <i>Организация соревнований и правила судейства.</i> | 2 |
| 34 | 5 | <i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i> | 4 |
| 35 | 5 | <i>Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.</i> | 6 |
| 36 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | <i>Итого 3 семестр</i> | 70 |
| 37 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 38 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i> | 4 |
| 39 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 6 |
| 40 | 3 | <i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i> | 10 |
| 41 | 3 | <i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i> | 8 |
| 42 | 3 | <i>Практика судейства игры в баскетбол</i> | 2 |
| 43 | 4 | <i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i> | 8 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| 44 | 4 | <i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i> | 2 |
| 45 | 4 | <i>Организация соревнований и правила судейства.</i> | 2 |
| 46 | 5 | <i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i> | 6 |
| 47 | 5 | <i>Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.</i> | 4 |
| 48 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | Итого 4 семестр | 64 |
| 49 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 50 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передач мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.</i> | 6 |
| 51 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 4 |
| 52 | 3 | <i>Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.</i> | 4 |
| 53 | 3 | <i>Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.</i> | 4 |
| 54 | 3 | <i>Практика судейства игры в баскетбол</i> | 2 |
| 55 | 4 | <i>Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.</i> | 4 |
| 56 | 4 | <i>Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.</i> | 4 |
| 57 | 4 | <i>Организация соревнований и правила судейства.</i> | 2 |
| 58 | 5 | <i>Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях</i> | 4 |
| 59 | 5 | <i>Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.</i> | 6 |
| 60 | | <i>Зачет.</i> | 2 |
| | | Итого 5 семестр | 54 |
| | | Итого: | 328 |

Содержание дисциплины «спортивные игры» для студентов специальной медицинской группы

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
|-------|--|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, | 74 |

| | | |
|---|--|------------|
| | <p>воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания</p> <p>Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> | |
| 2 | <p>Элементы различных видов спорта:</p> <p>Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p>Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p> | 44 |
| 3 | <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p> | 22 |
| 4 | <p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения | 92 |
| 5 | <p>Контрольный раздел</p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</p> | 10 |
| | Всего: | 328 |

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5.

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа //http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf

5.2 Дополнительная литература

Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 202 с. - ISBN 978-5-209-04350-8 ;. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787)

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный.
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>
Физическая культура - <http://pculture.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Лань» – <http://e.lanbook.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: <http://www.sport-express.ru>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий:

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|--|-------------------|---|
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту: № 2К/17 от 02.06.2017 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office | |
| Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам | SunRav WEB Class | Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/ |
| Пакет программ для проведения тестирования | ADTester | Бесплатное ПО, http://www.adtester.org/help/info/license/ |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html |
| Интернет-браузер | Opera | Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms |
| | Google Chrome | Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/ |

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование помещения | Размеры и S помещения | Пропускная способность | Наличие ТСО и др. ср-в |
|---|---|--------------------------|------------------------|---|
| 1 | Спортзал административного корпуса (№1) | 32x14м (448кв.м) | 35 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| 2 | Спортзал корпуса № 2 | 24x12 м (288 кв. м) | 25 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| 3 | Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр | 120x35 м (4200 кв. м) | 50 чел. | Беговая дорожка 100м, 200 м., футбольное поле |
| 5 | Лыжехранилище | 64 кв.м (35 кв.м) | 100-150 пар лыж | магнитофон 1 единица, спортивный инвентарь |
| 6 | Теннисная комната | 5x5 м (25 кв.м.) | 8 чел. | 2 теннисных стола |

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

| Наименование помещения | Материально-техническое обеспечение |
|---|--|
| Учебные аудитории - для проведения занятий лекционного типа, | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации. | экран, ноутбук |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 1-318 | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.

