

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Магомедов Р.М.

Рецензент(ы):

Ст. преп., Семедов И.М.

Рабочая программа дисциплины

Спортивные и подвижные игры

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра гуманитарных дисциплин

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1 ЦЕЛИ	
формирование физической культуры личности, а также способностей, направленных на использование ценностей физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	
1.2 ЗАДАЧИ	
<ul style="list-style-type: none"> - осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знать биологические и психолого-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни; - сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; - овладеть системой знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности; - приобрести качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности; - приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. 	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Индекс:	Б1.О.ДЭ.01.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины необходимы базовые знания
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН	
Знать:	

– роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности;
– методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности
Уметь:
– самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
– использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности;
– методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма.
Владеть:
– навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	Раздел 1. Теоретические основы спортивных и подвижных игр, основы обучения игровой и соревновательной деятельности. Специфика, структура, классификация.				
1.1	Введение. Предмет и задачи дисциплины. История развития, роль отечественных ученых в развитии игровой деятельности /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.2	Основные признаки игровой деятельности в сфере физической культуры и спорта. /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
1.3	Характеристика игры, её специфические признаки /Пр/	1	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э3
1.4	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания. Характеристика спортивных и подвижных игр, их специфические признаки. /Пр/	1	10	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2
1.5	Подвижные и спортивные игры в системе физического воспитания, их функции и педагогические задачи, отличие подвижных игр от спортивных. /Пр/	1	14	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1 Э3
1.6	Педагогическая характеристика подвижных игр (задачи, классификация, проведение). Педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные). /Пр/	2	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1
1.7	Подвижные игры как средство и метод физического воспитания (определение, содержание, форма). Педагогическая классификация подвижных игр и возрастные требования к подбору игр. /Пр/	2	12	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2
1.8	Игровой и соревновательно - игровой методы как одно из средств физического воспитания. /Пр/	2	12	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1

1.9	Игровой и соревновательно-игровой методы (определение, признаки, суть, значение). Классификация игр-эстафет. /Пр/	2	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3
1.10	Подвижные игры подводящие к спортивным. /Пр/	2	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1
1.11	Теоретические основы спортивных и подвижных игр, основы обучения игровой и соревновательной деятельности. Специфика, структура, классификация. /Ср/	2	1,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
1.12	/КРАз/	2	0,2		
1.13	/Зачёт/	2	0		
	Раздел 2. Методико-практический раздел				
2.1	Подготовка мест и инвентаря для занятий спортивными и подвижными играми. Правила безопасности при оздоровительных занятиях /Пр/	3	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1
2.2	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. /Пр/	3	10	УК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.3	Дисциплина – основа безопасности во время физкультурно-оздоровительных занятий базовыми видами спорта. Возможные травмы и их предупреждения /Пр/	3	10	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
2.4	Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке /Пр/	3	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3
2.5	Методика оздоровительных занятий в спортивных и подвижных играх. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в игровых видах спорта. /Пр/	3	16	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2
2.6	Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях спортивными и подвижными играми. Содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль в массовой физической культуре. Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Основные методы, показатели, критерии и оценки в самоконтроле. Методика ведения дневника самоконтроля. /Пр/	4	14	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1Л3.1 Э1
2.7	Правила, организация и проведение соревнований в подвижных и спортивных играх. Подготовка документации для проведения внутренних соревнований вуза. /Пр/	4	12	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э3
2.8	Судейство соревнований в спортивных играх. Выполнение обязанностей помощников судьи, секретарей, судей, ведение протоколов и технического счета. /Пр/	4	14	УК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1

2.9	Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в подвижных и спортивных играх. Методика тестирования общей физической подготовленности физкультурников и спортсменов. Методика тестирования специальной физической и технической подготовленности. Контрольные нормативы, оценка индивидуальных результатов. /Пр/	4	14	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2
2.10	Методико-практический раздел /Ср/	4	1,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2
2.11	/КРАз/	4	0,2		
2.12	/Зачёт/	4	0		
Раздел 3. Физкультурно-спортивная подготовка в спортивных и подвижных играх					
3.1	Освоение двигательных умений и навыков в подвижных играх. /Пр/	5	6	УК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Развитие специальной силы: упражнения для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища с использованием различных отягощений /Пр/	5	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1
3.3	Развитие специальной выносливости (скоростная, скоростно-силовая и прыжковая выносливость). /Пр/	5	10	УК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
3.4	Развитие специальной быстроты. Развитие специальной гибкости. Развитие специальных координационных способностей. Развитие ловкости /Пр/	5	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
3.5	Развитие двигательных способностей и повышение морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр. /Пр/	5	10	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1
3.6	Психологическая подготовка. Задача, средства, методы подготовки. Техническая подготовка. Задача, средства, методы подготовки. Тактическая подготовка. Задача тактической подготовки. /Пр/	5	12	УК-7.2	Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3
Раздел 4. Физическая и спортивная подготовленность в спортивных играх					
4.1	Определение уровня физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Тестирование спортивной подготовленности в спортивных играх. /Пр/	6	24	УК-7.1	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1
4.2	Определение уровня овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками. Определение функциональных показателей организма, общей физической подготовленности и физического развития. Оценка ведения дневника самоконтроля. /Пр/	6	22	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2

4.3	Физическая и спортивная подготовленность в спортивных играх /Ср/	6	1,8	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2
4.4	/КРАз/	6	0,2		
4.5	/Зачёт/	6	0		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень вопросов к зачету (2 семестр):

1. Введение. Предмет и задачи дисциплины.
2. История развития, роль отечественных ученых в развитии игровой деятельности.
3. Основные признаки игровой деятельности в сфере физической культуры и спорта.
4. Характеристика игры, её специфические признаки.
5. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания. Характеристика спортивных и подвижных игр, их специфические признаки.
6. Подвижные и спортивные игры в системе физического воспитания, их функции и педагогические задачи, отличие подвижных игр от спортивных.
7. Педагогическая характеристика подвижных игр (задачи, классификация, проведение). Педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные)
8. Подвижные игры как средство и метод физического воспитания (определение, содержание, форма).
9. Игровой и соревновательно - игровой методы как одно из средств физического воспитания.
10. Игровой и соревновательно-игровой методы (определение, признаки, суть, значение). Классификация игр-эстафет.
11. Подвижные игры подводящие к спортивным.

Перечень вопросов к зачету (4 семестр)

1. Подготовка мест и инвентаря для занятий подвижными играми.
2. Техника безопасности во время занятий подвижными играми.
3. Возможные травмы во время занятий спортивными и подвижными играми и их предупреждение.
4. Основные средства и методы спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.
5. Методические подходы и частные методики подготовки в подвижных и спортивных играх.
6. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в спортивных играх.
7. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях игровыми видами спорта.
8. Правила, организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм.
9. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в спортивных играх.
10. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания.
11. Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма.
12. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления.
13. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития.
14. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации.
15. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания.
16. Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам спорта.
17. Организация и прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
18. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.
19. Подвижные игры и эстафеты без разделения коллектива на команды и с разделением.
20. Подвижные игры на развитие ловкости.
21. Подвижные игры на развитие быстроты.
22. Подвижные игры на развитие силы.
23. Подвижные игры на развитие выносливости.

Перечень вопросов к зачету (6 семестр)

1. Введение. Предмет и задачи дисциплины.
2. История развития, роль отечественных ученых в развитии игровой деятельности.
3. Основные признаки игровой деятельности в сфере физической культуры и спорта.
4. Характеристика игры, её специфические признаки.
5. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания. Характеристика спортивных и подвижных игр, их специфические признаки.
6. Подвижные и спортивные игры в системе физического воспитания, их функции и педагогические задачи, отличие подвижных игр от спортивных.
7. Педагогическая характеристика подвижных игр (задачи, классификация, проведение). Педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные)
8. Подвижные игры как средство и метод физического воспитания (определение, содержание, форма).
9. Игровой и соревновательно - игровой методы как одно из средств физического воспитания.
10. Игровой и соревновательно-игровой методы (определение, признаки, суть, значение). Классификация игр-эстафет.

11. Подвижные игры подводящие к спортивным.
12. Подготовка мест и инвентаря для занятий подвижными играми.
13. Техника безопасности во время занятий подвижными играми.
14. Возможные травмы во время занятий спортивными и подвижными играми и их предупреждение.
15. Основные средства и методы спортивных и подвижных игр для развития двигательных способностей.
16. Методические подходы и частные методики подготовки в подвижных и спортивных играх.
17. Основы методики совершенствования специальных двигательных способностей в спортивных играх.
18. Контроль и самоконтроль при оздоровительных занятиях игровыми видами спорта.
19. Правила, организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм.
20. Методика определения уровня физической и спортивной подготовленности в спортивных играх.
21. Особенности занятий физическими упражнениями в зависимости от заболевания.
22. Применение средств физической культуры и физической реабилитации при различных заболеваниях органов и систем организма.
23. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления.
24. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития.
25. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации.
26. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания.
27. Особенности организации и проведения соревнований по базовым видам спорта.
28. Организация и прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
29. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.
30. Подвижные игры и эстафеты без разделения коллектива на команды и с разделением.
31. Подвижные игры на развитие ловкости.
32. Подвижные игры на развитие быстроты.
33. Подвижные игры на развитие силы.
34. Подвижные игры на развитие выносливости.

Задания к зачету:

1. Подобрать и использовать средства и методы подвижных игр для самостоятельной оздоровительной тренировки.
2. Провести подготовительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным играм с группой обучающихся.
3. Провести основную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным играм с группой обучающихся.
4. Провести заключительную часть физкультурно-оздоровительного занятия по подвижным играм с группой обучающихся.
5. Провести самостоятельное физкультурно-оздоровительное занятие по подвижным играм.
6. Подобрать и использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для занятий реабилитационной направленности в соответствии с заболеванием.
7. Разработать и выполнить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены

5.3. Оценочные средства

Тестовые задания:

Выберите правильный вариант ответа

1. Разновидностью какого класса подвижных игр (П.И.) являются эстафеты?
 - А) командные П.И.
 - Б) некомандные П.И.
 - В) переходные П.И.
 - Г) подражательные игры
2. Укажите функции подвижных игр (их значение в системе физического воспитания).
 - А) образовательная, воспитательная, развивающая, оздоровительная, рекреационная, коммуникативная;
 - Б) образовательная, воспитательная, развивающая;
 - В) учебная, развивающая, социальная;
 - Г) соревновательная, развивающая, обучающая.
3. Чем отличаются подвижные игры от спортивных игр?
 - А) отсутствием правил, утвержденных Федерацией по виду спорта;
 - Б) отсутствием судей;
 - В) ограничением возраста участников;
 - Г) отсутствием правил;
4. Укажите классификацию подвижных игр, основой которой является объединяющий признак – «сложность взаимоотношений, играющих».
 - А) некомандные, переходные, командные подвижные игры;
 - Б) подвижные игры простые и сложные;
 - В) подвижные игры с бегом, прыжками, на коньках, на лыжах;
 - Г) подвижные игры для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости
5. В каком возрасте при проведении подвижных игр необходимо использовать только сигнальные слова, заменяя ими другие звуковые сигналы?
 - А) дошкольный

- Б) младший школьный
В) средний школьный
Г) старший школьный
6. Дайте определение педагогической цели проведения подвижных игр на перемене в школе.
А) организация активного отдыха в режиме работы в школе;
Б) развитие физических качеств;
В) обучение двигательным действиям;
Г) развитие функциональных систем организма.
7. В занятиях с детьми какого возраста подвижные игры с речитативом составляют основу игрового материала?
А) дошкольного и младшего школьного
Б) дошкольного
В) подросткового
Г) старшего школьного
8. Как называются эстафеты, в которых половина участников одной команды располагается на противоположной стороне площадки, и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу?
А) встречные
Б) линейные
В) круговые
Г) групповые
9. Какая из перечисленных ниже подвижных игр является игрой на внимание для заключительной части урока?
А) «Птица, рыба, зверь»
Б) «Охотники и утки»
В) «Пятнашки»
Г) «Переправа»
10. Какая из перечисленных подвижных игр относится к играм, возникшим и получившим широкое распространение у славян?
А) «Лапта»
Б) «Пятнашки»
В) «Мяч капитану»
Г) «Борьба за мяч»
11. Какая из подвижных игр может быть использована на занятиях в старших классах школы?
А) «Борьба за мяч»
Б) «Мой веселый, звонкий мяч»
В) «Космонавты»
Г) «У медведя во бору»
12. Какая из подвижных игр может быть использована в занятиях с дошкольниками?
А) «Каравай»
Б) «Перестрелка»
В) «День и ночь»
Г) «Мяч капитану»
13. Какие факторы лежат в основе истории появления подвижных игр?
А) охота, трудовая деятельность, военная деятельность;
Б) эстетическое воспитание;
В) организация досуга;
Г) ритуальные действия.
14. Какие формы проведения подвижной игры используются в учебном процессе?
А) индивидуальные, групповые, командные.
Б) комплексные;
В) фронтальные;
Г) личные;
15. Что является обязательным (принципиальным) в определении подвижной игры как разновидности физического упражнения?
А) Соревновательный или соревновательный характер;
Б) Присутствие педагога-организатора;
В) Наличие различного вида движений;
Г) Наличие более одного участника игры
16. Укажите диапазон использования подвижных игр.
А) во всех звеньях системы физического воспитания.
Б) в дошкольных учреждениях;
В) в общеобразовательной школе;
Г) в высших учебных заведениях;
17. Разновидностью какого класса подвижных игр (П.И.) является игра «Пятнашки с мячом»?
А) командные П.И.
Б) неkomандные П.И.
В) переходные П.И.
Г) подражательные игры
18. В занятиях с детьми какого возраста используют подвижные игры для развития силы и выносливости?
А) старшего школьного возраста

- Б) дошкольного
 В) младшего школьного
 Г) подросткового
19. Как называются эстафеты, в которых участники одной команды перемещаются прямолинейно или выполняют задание по очереди, располагаясь в колонну или шеренгу?
 А) линейные
 Б) встречные
 В) круговые
 Г) групповые
20. На каких физкультурных мероприятиях в режиме дня школы используют подвижные игры, в которых любой учащийся может войти и выйти из игры по своему желанию?
 А) подвижные перемены
 Б) урок физкультуры
 В) физкультминутки
 Г) спортивные секции
21. Какая из перечисленных подвижных игр относится к играм, возникшим и получившим широкое распространение у славян?
 А) «Двенадцать палочек»
 Б) «Пятнашки»
 В) «Мяч капитану»
 Г) «Борьба за мяч»
22. Какая из подвижных игр может быть использована в занятиях с дошкольниками?
 А) «Мой веселый звонкий мяч»
 Б) «Перестрелка»
 В) «День и ночь»
 Г) «Мяч капитану»
23. Какая из подвижных игр может быть использована на занятиях легкой атлетикой?
 А) «Колесо»
 Б) «Мой веселый, звонкий мяч»
 В) «Наседка и цыплята»
 Г) «У медведя во бору»
24. Какая из перечисленных ниже подвижных игр является «игрой типа задание»?
 А) «Переправа»
 Б) «Узнай голосок»
 В) «Четыре мяча на одной стороне»
 Г) «Десять передач»

Подвижные игры с использованием общеразвивающих упражнений

Программа. К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещённых движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко или плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Внимание, начинаем! Играющие стоят в шеренге или в двух-трех колоннах. Преподаватель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Выполняет он их дважды, а занимающиеся стараются запомнить их. Затем преподаватель говорит: «Упражнение 3, начи - най!» (или любое другое). Все одновременно выполняют упражнение. Кто ошибся, получает штрафное очко (если занимающиеся стоят в шеренге, совершивший ошибку делает шаг вперед, если все стоят в колонне, то - шаг в сторону). Участник, сделавший две ошибки, выбывает из игры. В чьей шеренге (команде) спустя 3—4 мин. сохранится больше игроков, та и побеждает. Придумай сам. Игроки двух команд (отделений) строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его центру и рассчитываются по порядку. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на центр зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин. Итог игры подводится по сумме штрафных очков. Игра длится 3—4 мин., и выигрывает команда, в которой сохранится больше игроков.

Бег «раков». Команды, поделенные пополам, выстраиваются на противоположных сторонах площадки в колонны по одному лицом друг к другу. Направляющие колонн одной из подгрупп садятся на пол за линией старта, опираясь о пол руками и ногами (упор лежа сзади на согнутых ногах). По сигналу они устремляются вперед, перебирая руками и ногами. Направляющий встречной колонны стартует лишь тогда, когда его партнер пересечёт линию старта. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки в колоннах не поменяются местами. Игру можно усложнить за счёт передвижения игроков спиной вперед, а также положив набивной мяч на живот, чтобы с мячом передвигаться вперед.

Не расцепись! Команды по 3-5 человек выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией. По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо стоящему перед ним товарищу, сгибают правую ногу назад, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» команды преодолевают установленную дистанцию (6-10м), сохраняя

сцепление. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

Эстафета может быть проведена как встречная.

Эстафета-тачка. Команды строятся в колонну. Первый номер принимает упор лежа (изображает тачку), второй везет эту тачку. По сигналу стартуют первые пары, движутся вперед, огибают отметку на полу на расстоянии примерно 5м от линии старта и возвращаются к команде. Первый номер бежит в конец колонны, второй превращается в «тачку», а третий - везет его. Игра продолжается до тех пор, пока команда не вернется в первоначальное построение. Побеждает команда раньше всех выполнившая задание.

Варианты эстафеты: а) передвигаясь прыжками в упоре лёжа; б) передвигаясь в упоре лёжа боком к основному направлению.

Вперед-назад. Участники становятся парами спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками. По команде преподавателя пары устремляются к флажку, находящемуся на расстоянии 5- 8м от линии старта. Достигнув отметки, возвращаются назад. На первом этапе один участник движется лицом вперед, а другой - спиной. На обратном пути положение игроков меняется. Побеждает пара, первой закончившая состязание.

Эстафета «Удержи палочку». Игроки двух команд строятся друг против друга в одну колонну на расстоянии 3 метров.

Направляющие команд придерживают рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку, накрыв её сверху ладонью.

По сигналу они должны поменяться местами и подхватить палку своего напарника так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). После этого на место направляющих становятся следующие игроки команд. Если у кого-либо палка упала, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

Игра в «голубя». В игре участвуют до 20 человек. Каждому нужна палка. Чертится стартовая линия и на расстоянии 30-60 метров от нее - линия финиша. Все участники, став у линии старта, приседают ноги вместе, палка зажата под коленями, руки согнуть под палку и кисти сцепить в «замок» перед коленями. В таком положении участники по сигналу должны прыгать или бежать до линии финиша. Кто раньше добежит, тот выигрывает. Не разрешается держать палку кистями рук. Во время движения нельзя толкать друг друга.

Выкрут. Участник держит гимнастическую палку перед собой за концы. Дугами назад переводит палку за спину и, делая выкрут обратно, переводит палку в исходное положение. Руководитель предлагает участникам проделать это упражнение, постепенно уменьшая расстояние между кистями рук. Наименьшее расстояние между кистями отмечается на палке.

Победителем будет тот, кто сделает выкрут при наименьшем расстоянии между кистями рук.

Прыжки через палку. Игроки держат палку горизонтально вперед хватом рук на ширине плеч или за концы. Их задача - перепрыгнуть через палку, не отпуская рук. Побеждает тот, кому большее количество раз подряд удалось это сделать.

Встречная эстафета с гимнастической палкой. Команды, поделенные пополам, выстраиваются на противоположных сторонах площадок в колонны по одному, лицом друг к другу. У направляющих одной из подгрупп команды в руках гимнастическая палка. По сигналу они бегут вперед, добегают до направляющих противоположных колонн своей команды, передают ему конец палки и вдвоем они проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку. Игрок, который прибежал с палкой, остается в конце колонны, а направляющий этой группы бежит с палкой к участникам противоположной группы и там вместе с направляющим выполняет то же упражнение.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются в подгруппах.

Игры с использованием мяча Передача набивного мяча над головой и обратная передача с поворотом. Играющие садятся один позади другого в колонну (дистанция - выпрямленные ноги вперед). Набивной мяч в руках у направляющего. По сигналу он поднимает мяч вверх (руки прямые) и, отклоняясь максимально назад, передает мяч следующему игроку. Обратно мяч передают слева (справа) от игроков. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание и без нарушения правил. Возможна передача мяча вперед (развитие подвижности тазобедренного сустава).

Следи за сигналом! Играющие располагаются по кругу (диаметр 10-12 м). В центре чертится малый круг (диаметр 2-3 м) и там кладут определенное количество набивных мячей (их должно быть на один меньше, чем число участников игры).

Преподаватель выполняет различные упражнения на месте и в движении, играющие повторяют эти движения. Внезапно преподаватель подает сигнал и каждый игрок должен успеть взять мяч. Игрок, который не успел взять мяч, получает штрафное очко.

Эстафета «Пингины». Команды делятся на подгруппы и выстраиваются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Направляющие одной из подгрупп зажимают между ногами мяч. По сигналу направляющие с мячом продвигаются прыжками вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим в другой колонне. Сами встают в конец этой подгруппы. Так действуют все игроки. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Прокати мяч. Команды построены в колонну по одному в стойке ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и двумя руками посылает мяч назад между ног партнеров. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Мяч в тоннеле. Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение - упор лежа на согнутых руках.

Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки разгибают руки, выполняя упор стоя согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекачивает мяч по образовавшемуся коридору и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый левофланговый встает для принятия мяча и т.д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношереножный строй.

Это можно проделать один раз или столько сколько игроков в команде, т.е. каждый игрок побывает в рой направляющего.

Игры с использованием обруча. Пролезь в обруч. Обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5-7 (нечётное количество) поворотов кругом. После этого игрок должен, отмерив 10 шагов, пролезть в обруч. Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Эстафета с обручем А) Проводится как линейная эстафета. Играющие преодолевают дистанцию, прыгая в обруч,

вращающийся как скакалка; Б) Игроки вдвоём или втроём надевают обруч и бегут эстафету; В) Игроки бегут по дистанции и катят перед собой обруч. В случае падения обруча, его следует поднять и с того же места продолжить эстафету. Пролезть через обруч. Эстафета проводится в парах. Первую половину дистанции до поворота один игрок бежит и катит впереди обруч, другой должен на ходу перескочить сквозь него условленное число раз (3-4). Добежав до отметки, они меняются местам.

Вызов номеров. Две равные по числу игроков команды стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 5 - 8 метров. У каждого обруч в руке. Каждая шеренга рассчитывается по порядку номеров. Проводящий называет задание - вращать обруч на левой руке, номер 6. Шестые номера выходят из строя и, выполняя вращение обруча на левой руке, идут к центру зала. Если ошибок не было, то они остаются там, образуя новые шеренги. Ирок, не выполнивший задание, возвращается в команду. Выигрывает команда, быстрее поменявшая место расположения.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания, упражнения.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
Л1.2	Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873
Л1.3	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
Л2.2	Скороходова Н. Н., Магун Т. Я.	Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577153
Л2.3	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Смолин Ю. В.	Организация и проведение соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГИК, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492647

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/			
Э2	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/			

ЭЗ	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/
6.3 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	http://www.consultant.ru/
Юридическая справочная система «Система Юрист»	https://www.1jur.ru/
Университетская библиотека онлайн	https://biblioclub.ru/
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	https://www.gumer.info/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	http://www.ebiblioteka.ru/

6.5 Образовательные технологии	
Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности

Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
11	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, профилактику заболеваний связанных с умственным и физическим утомлением. Занятия базируются на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении курса «Физическая культура и спорт». В процессе прохождения курса по дисциплине студенту необходимо:

- систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой, физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта по дисциплине.

К зачёту допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие

необходимую подготовку.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.