

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Ростовский–на-Дону гидрометеорологический техникум»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ РО «РГМТ»

Новиков А. В.

6 июня 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 05.02.02 - Гидрология

Укрупненная группа 05.00.00 – Науки о Земле

Ростов-на-Дону

2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 05.02.02 Гидрология базовой подготовки, укрупненная группа 05.00.00 Науки о Земле, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 ноября 2020г. № 647, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 14 декабря 2020г, регистрационный № 61450.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «РГМТ»

Разработчик – Матренина С.А. преподаватель ГБПОУ РО «РГМТ»

Рецензент - Садрудинов А.Д., преподаватель ГБПОУ РО «РГМТ»


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 10 от 3 июня 2022 г

Председатель цикловой комиссии _____  Радаева Л.М.

Рекомендована для применения в учебном процессе Методическим советом ГБПОУ РО «РГМТ»

Протокол № 7 от 4 июня 2022

Председатель методического совета

Зам. директора ГБПОУ РО «РГМТ» по УР _____  Петрова Л.В.

Программа утверждена на заседании педагогического совета техникума, протокол № 7 от 6 июня 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА Т ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 05.02.03 Метеорология.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 05.02.03 Метеорология. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	160
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа	7
Практическая подготовка	20
<i>Самостоятельная работа ¹</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

¹*Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Осваиваемые элементы компетенций
		2 курс	3 курс	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Методико-практические занятия		6	2	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. <i>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</i></p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.</p> <p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы ор-</p>	6	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2

	<p>ганизма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Практические занятия Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>			
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>		<p>10</p>	<p>10</p>	
<p>Тема 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м</p>	<p>Содержание учебного материала Классификация легкоатлетических упражнений: ходьба, бег прыжки, метания и многоборья. Правила соревнований. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.</p>	<p>4</p>	<p>4</p>	<p>ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p>			

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала Двигательные задачи в четырех фазах прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала Основные понятия: держание гранаты, разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала Двигательные задачи в каждой фазе бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Сдача норм комплекса ГТО	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		16	16	
Тема 3.1 Правила игры. Основы техники и практики игры	Содержание учебного материала Основные понятия: техника игры в нападении: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар; техника игры в защите: стойка защитника, выпады, падения, прием мяча, блокирование; техника игры в нападении и защите: командные действия, индивидуальные действия.	4	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки.			

	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.2. Передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача	Содержание учебного материала Основные понятия: техника передачи мяча: три последовательные фазы - исходное положение, подготовительная - встречное движение рук к мячу, заключительная - сопровождение рук за мячом. Ошибки. Методика обучения. Техника прямой нижней подачи: подготовительная фаза, основная фаза, заключительная фаза. Ошибки. Методика обучения.	4	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.3. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача	Содержание учебного материала Основные понятия: стойка волейболиста, выбор места, исходное положение, 3 фазы техники приема снизу: подготовительная, основная, заключительная. Исходное положение в прямой верхней подаче, 3 фазы техники выполнения прямой верхней подачи: подготовительная, рабочая, заключительная.	2	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.4. Нижняя боковая подача. Передача мяча назад за голову	Содержание учебного материала Основные понятия: исходное положение, 3 фазы техники выполнения нижней боковой подачи: подготовительная, основная, заключительная. Три фазы техники передачи за голову: подготовительная, рабочая, заключительная.	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.5. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	Содержание учебного материала Основные понятия: одиночный, групповой блок; три фазы: подготовительная, основная, заключительная. Прямой нападающий удар; 3 фазы: подготовительная, рабочая, заключительная.	2	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1

	<i>Сдача контрольных нормативов</i>			ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
	Зачет за семестр	2	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		10	10	
Тема 4.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Стойка баскетболиста. Перемещения	Содержание учебного материала Основные понятия: нападение - индивидуальные приемы: броски, передачи, ведение мяча, работа ног, командное нападение. Защиты - индивидуальная, командная защита.	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4.2. Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча	Содержание учебного материала Основные понятия: ведение мяча - стойки, контроль мяча в поле зрения. Основные формы ведения: высокое (скоростное) ведение, низкое ведение с укрыванием мяча, ведение с изменением темпа. Остановки: остановка прыжком на обе ноги и остановки шагом. Передачи мяча: передача от груди двумя руками, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками с отскоком от пола, передача двумя руками сверху.	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4.3. Повороты. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок	Содержание учебного материала Основные понятия: повороты в опорном положении и повороты в прыжке. Повороты в опорном положении: поворот назад с опорой на одну ногу, поворот вперед с опорой на одну ногу и поворот на обе ноги. Бросок одной рукой от плеча: стойка, работа рук и ног при замахе, выпуск мяча.	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2

	Штрафной бросок - выбор своего наиболее эффективного способа броска. Правила выполнения штрафного броска.			
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4.4. Бросок одной рукой в движении. Два шага в движении. Бросок одной рукой в прыжке	Содержание учебного материала Основные понятия: техника выполнения броска одной рукой в движении; техника выполнения двух шагов, техника выполнения броска одной рукой в прыжке.	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 4.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	Содержание учебного материала Основные понятия: быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты. Принципы командной защиты, личная защита, зонная защита. <i>Сдача контрольных нормативов</i>	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Раздел 5. Гимнастика		12	8	
Тема 5.1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения акробатического соединения.	Содержание учебного материала Основные понятия: строевые упражнения - перестроение из одной шеренги в две на месте, в три на месте. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре. Поворот кругом в движении. Акробатические упражнения: два кувырка вперед подряд, кувырок назад из упора присев, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, переходит в “полушапагат”, упор присев в прыжке, встать, переворот в сторону, “мост” из стойки ноги врозь опусканием назад (с поддержкой), поворот вокруг одной руки в упор присев. Кувырок вперед в длину с разбега, стойка на голове и руках переход в	4	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2

	<p>кувырок перед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик положения лежа на спине.</p> <p>Силовые упражнения для мышц рук, спины, брюшного пресса, ног.</p> <p>Выполнение 2-х упражнений: толчок от груди 2-я руками, рывок гири.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>			
<p>Тема 5.2. Техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные понятия: упражнения на бревне: вскоки (входы), передвижения, повороты, прыжки, статические положения, акробатические упражнения, соскоки. Сохранение равновесия на бревне. Обучение новым движениям на полу, на гимнастической скамейке.</p> <p>В технике опорного прыжка выделяют следующие фазы: разбег и наскок на мостик, толчком ногами, полет с промежуточным толчком руками о снаряд, приземление.</p> <p>Техника выполнения гимнастического теста: поднимание и опускание туловища из положения лежа в 1 минуту (девушки), сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (девушки), упражнения на скакалке (девушки), упражнения с гирями (юноши).</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>	4	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p> <p>Выучить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения разминки на уроке.</p>			
<p>Тема 5.3. Техника выполнения упражнений с отягощениями. Техника выполнения упражнений с гирями</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основные понятия: техника выполнения упражнений с отягощениями и с гирями</p>	4	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>			
<p>Раздел 6. Гребля</p>		10	10	

Тема 6.1. Правила техники безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли	Содержание учебного материала <i>Основные понятия: техника безопасности поведения на воде - спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи. Проверка исправности и надежности инвентаря. Хранение лодок и весел и уход за ними. Техника гребли: вспомогательные действия - вынос лодки и постановка ее на воду, оснащение лодки, посадка гребцов в лодку и выход из нее, смена гребца;</i> <i>Основные - выполнение гребка: основное положение, занос весла, проводка, управление лодкой, выполнение поворотов, остановка лодки. Отчаливание, причаливание. Движение лодки, сопротивление воды, ветра.</i>	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом	Содержание учебного материала <i>Основные понятия: ход кормой вперед - занос весла, начало проводки, проводка, конец проводки.</i> <i>Повороты одним веслом - исходное положение, техника поворота одним веслом.</i> <i>Причаливание - исходное положение. Техника причаливания.</i> <i>Ошибки при выполнении техники гребли.</i>	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли	Содержание учебного материала <i>Основные понятия: исходное положение, проводка, конец проводки, пронос весел. Торможение по команде "табань".</i>	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 6.4. Техника гребли в заданном створе. Техника гребли по	Содержание учебного материала <i>Основные понятия: определение направления, сопротивление воды, движение лодки. Сила ветра, течение воды.</i>	2	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15

команде. Сдача контрольных нормативов	<i>Команды: “ход кормой вперед”, повороты одним “двумя веслами”, “полный вперед”, “табань”, “суши весла”.</i> Сдача контрольных нормативов			ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.			
	Зачет за семестр	2	2	
	4 курс			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1. Методико-практические занятия		6		
Тема 1.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов. Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Практические занятия. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	6		ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение рабочего дня, в свободное время.</p>		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		10	
Тема 2.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите	<p>Содержание учебного материала Основные понятия: техника игры в нападении: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар; техника игры в защите: стойка защитника, выпады, падения, прием мяча, блокирование; техника игры в нападении и защите: командные действия, индивидуальные действия.</p>	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
Тема 2.2. Совершенствование выученных приемов и навыков в учебной игре	<p>Содержание учебного материала Основные понятия: техника передачи мяча: три последовательные фазы - исходное положение, подготовительная - встречное движение рук к мячу, заключительная - сопровождение рук за мячом. Ошибки. Методика обучения. Техника прямой нижней подачи: подготовительная фаза, основная фаза, заключительная фаза. Ошибки. Методика обучения. Выполнение нижней боковой подачи, техника передачи за голову. Техника приема мяча. Три фазы техники приема снизу: подготовительная, основная, заключительная. Исходное положение в прямой верхней подаче, три фазы техники выполнения прямой верхней подачи: подготовительная, рабочая, заключительная.</p>	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
Тема 2.3. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	<p>Содержание учебного материала Основные понятия: одиночный, групповой блок; три фазы: подготовительная, основная, заключительная. Прямой нападающий удар; 3 фазы: подготовительная, рабочая, заключительная.</p>	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1

	<i>Сдача контрольных нормативов</i>		ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		8	
Тема 3.1. Совершенствование приемов и навыков в учебной игре	Содержание учебного материала Основные понятия: индивидуальные приемы нападения, командное нападение. Защита - индивидуальная, командная. Ведение мяча, передача мяча. Техника остановок и поворотов. Техника и правила выполнения штрафного броска.	6	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	Содержание учебного материала Основные понятия: быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты. Принципы командной защиты, личная защита, зонная защита. Тестирование.	2	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1. Гимнастика перестроения. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала Основные понятия: строевые упражнения – перестроения на месте и в движении. Поворот кругом в движении. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, вперед в длину с разбега; стойка, полушпагат, мостик. Силовые упражнения для мышц рук, спины, брюшного пресса, ног.	4	ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Тема 4.2. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями и гирями.</p>	<p>Содержание учебного материала Основные понятия: техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями и гирями. <i>Сдача контрольных нормативов.</i></p>	4	<p>ОК 1-ОК11 ПК 1.2 ПК 15 ПК 2.1 ПК 2.2</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
	<p>Дифференцированный зачет</p>	2	

Примечание: Практическая подготовка выделена курсивом

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, кабинета, лодочная станция, стадион (полигон).

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная и баскетбольная площадка с нанесением необходимых разметок;
- гимнастическое оборудование;
- тренажерный зал, оборудован тренажерами и инвентарем для занятий силовыми упражнениями.

Оборудование кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- учебная и справочная литература.

Технические средства обучения:

- телевизор, дивидипроигрыватель, компьютер с лицензионным программным обеспечением, объединенным в локальную сеть, Интернет и мультимедиапроектор;
- проектор и экран;
- магнитофон;
- диски и флэшкарты для просмотра учебных фильмов.

Лодочная станция имеет необходимое количество лодок и вспомогательного инвентаря для проведения занятий греблей.

Стадион (полигон) используется для проведения легкоатлетических занятий по бегу на короткие и длинные дистанции.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
5. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Электронные

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издатель-

- ство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
 3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
 4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
 5. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
 6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
 7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
 8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
3. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
4. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
5. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
6. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Р
7. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
8. <http://www.roman.by/r-164446.html>
9. <http://bibi.tikva.ru/base/B1626/B1626 Content.php>
10. <http://www.qirevik-online.ru>
11. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
12. <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины проводится преподавателем в процессе тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы, выполнения контрольных нормативов, дифференцированного зачета.

Наименование разделов	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
Уметь:		
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м	-выполнять высокий, низкий старт; -выполнять специальные беговые упражнения; -передавать палочки в эстафетном беге; - проводить самоконтроль при занятиях бегом; -выполнять контрольные нормативы (приложение 2)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	-прыгать с места на результат; -выполнять прыжки с разбега способом «согнув ноги» на результат (приложение 2); -выполнять контрольные нормативы (приложение 2)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.3. Техника метания гранаты	-выполнять метание гранаты на результат; -выполнять контрольные нормативы (приложение 2)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции.	-выполнять контрольные нормативы в беге на 500м., 1км., 2км., 3 км (приложение 2); -проводить самоконтроль при занятиях бегом.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		
Тема 3.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры	-организовать и провести соревнования по волейболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.2. Передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача	-выполнять контрольные тесты по технике передачи мяча двумя руками сверху и прямой нижней подачей (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов

Тема 3.3. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача	-выполнять контрольные тесты по технике приема мяча двумя руками снизу, прямой верхней подаче (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.4. Нижняя боковая подача. Передача мяча назад за голову	-выполнять контрольные тесты по технике нижней боковой подачи и по технике передачи назад за голову (приложение 4); -использовать передачу за голову в игре: стоя в колоннах, со сменой мест.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.5. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	-выполнять в игре блоки и нападающие удары.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 4.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Стойка баскетболиста. Перемещения	-организовать и провести соревнования по баскетболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (Приложение 5).	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.2. Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча	-делать передачи, вести мяч, останавливаясь.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.3. Повороты. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок	-выполнять контрольные нормативы штрафного броска (Приложение 5); -выполнять броски одной рукой от плеча с места с различных точек.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.4. Бросок одной рукой в движении. Два шага в движении. Бросок одной рукой в прыжке	-выполнять броски в движении, прыжке (Приложение 5);	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	-применять технические и тактические приемы игры, соблюдая правила; -выполнять тесты по технике игры (Приложение 5).	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения	-выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений; -выполнять по команде строевые упражнения; -выполнять акробатическое	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов

акробатического соединения.	соединение.	
Тема 5.2. Техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов	-выполнять упражнение на бревне; -выполнять опорные прыжки; -выполнять приемы страховки и само страховки; -выполнять гимнастические тесты	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 5.3. Техника выполнения упражнений с отягощениями. Техника выполнения упражнений с гирями	-выполнять упражнения с отягощениями (приложение 1); -выполнять упражнения с гирями (приложение 1); -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 6. Гребля		
Тема 6.1. Правила техники безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли	-применять правила техники безопасности при работе в лодке; -выполнять имитационные движения гребли.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом	-отчаливать; причаливать; -выполнять повороты одним веслом.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли	-пройти дистанцию 500м, 1км на время; -выполнять повороты двумя веслами; -останавливать на полном ходу лодку при ходе кормой вперед.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 6.4. Техника гребли в заданном створе. Техника гребли по команде. Сдача контрольных нормативов	-проходить дистанцию в заданном створе; -проходить дистанцию 500м, 1 км, 2 км на время.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Знать:		
Раздел 1. Методико-практические занятия		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	-влияние физической культуры и спорта на физическое развитие, физическое воспитание, самовоспитание личности; - социально-биологические основы физической культуры; -основы здорового образа и стиля жизни.	Оценка тестирования, оценка самостоятельной работы, зачет
Раздел 2. Легкая атлетика		

Тема 2.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100м	- основы методики судейства по бегу, прыжкам, метаниям; - технику бега на короткие дистанции.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	- двигательные задачи в 4 фазах прыжка; - правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 2.3. Техника метания гранаты	-двигательные задачи при выполнении метания гранат.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов	- двигательные задачи в каждой фазе бега; - правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции; - методы лечебного контроля и самоконтроля в процессе занятий оздоровительным бегом.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол		
Тема 3.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры	- правила игры и судейства; - технику и тактику игры;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 3.2. Передача мяча двумя руками сверху. Прямая нижняя подача	- технику передачи мяча двумя руками сверху; - ошибки при выполнении передачи; - технику выполнения прямой нижней подачи; - ошибки при выполнении прямой нижней подачи.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 3.3. Прием мяча двумя руками снизу. Прямая верхняя подача	- технику приема мяча двумя руками снизу; - ошибки при выполнении приема; - технику выполнения прямой верхней подачи; - ошибки при выполнении.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 3.4. Нижняя боковая подача.	- технику выполнения нижней боковой подачи и технику	Оценивание знаний студента в период проведения

Передача мяча назад за голову	передачи назад за голову; - ошибки при выполнении.	занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 3.5. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	- технику выполнения одиночного и группового блока; - ошибки при выполнении; - технику выполнения нападающего удара; - ошибки при выполнении;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 4.1. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Стойка баскетболиста. Перемещения	- правила игры и судейства; - технику и тактику игры.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.2. Ведение мяча. Остановки. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча	- технику ведения мяча, остановки, ловля мяча, передача мяча; - ошибки при игре.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.3. Повороты. Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок	- технику поворотов, бросков одной рукой от плеча с места; - технику штрафного броска; - правила выполнения штрафного броска.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.4. Бросок одной рукой в движении. Два шага в движении. Бросок одной рукой в прыжке	- технику выполнения бросков; - ошибки при выполнении бросков.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 4.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	- технику нападения в двойках, в тройках; - технику защиты.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения акробатического соединения	- технику выполнения строевых упражнений, команды; - технику выполнения общеразвивающих упражнений; - технику выполнения акробатических элементов.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет

Тема 5.2. Техника выполнения упражнения на бревне. Техника опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов	- технику выполнения упражнения на бревне; - технику выполнения опорного прыжка	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 5.3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и на гимнастических снарядах. Упражнения с отягощениями и с использованием тренажеров	- технику выполнения упражнений с гириями (толчок от груди двумя руками); -технику выполнения рывка одной рукой – для юношей; - технику выполнения упражнений с отягощениями для девушек.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Раздел 6. Гребля		
Тема 6.1. Правила техники безопасности поведения на воде. Техника имитации гребли	- правила безопасности поведения на воде; - технику гребли.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 6.2. Отчаливание, причаливание. Повороты одним веслом	- основную технику гребли; - технику отчаливания, причаливания кормой вперед; - технику поворота одним веслом.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 6.3. Повороты двумя веслами. Торможение. Техника гребли	- технику гребли; - технику поворота двумя веслами; - технику торможения.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
Тема 6.4. Техника гребли в заданном створе. Техника гребли по команде. Сдача контрольных нормативов	- технику прохождения в створе; - команды по гребле и технику выполнения этих команд.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, зачет
4 курс		
	Уметь:	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		
Тема 2.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите	-организовать и провести соревнования по волейболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (приложение 4)	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 2.2. Совершенствование выученных приемов и навыков в учебной игре	-выполнять контрольные тесты по технике передачи мяча двумя руками сверху и прямой нижней подачей (приложение 4);	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения

	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять контрольные тесты по технике приема мяча двумя руками снизу, прямой верхней подаче (приложение 4); -выполнять контрольные тесты по технике нижней боковой подачи и по технике передачи назад за голову (приложение 4); -использовать передачу за голову в игре: стоя в колоннах, со сменой мест 	контрольных нормативов
Тема 2.3. Блокирование. Нападающий удар. Тестирование	-выполнять в игре блоки и нападающие удары.	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 3.1. Совершенствование приемов и навыков в учебной игре	<ul style="list-style-type: none"> -организовать и провести соревнования по баскетболу между командами учебной группы; -выполнить контрольные тесты по технике игры (приложение 5). -делать передачи, вести мяч, останавливаться. -выполнять контрольные нормативы штрафного броска (приложение 5); -выполнять броски одной рукой от плеча с места с различных точек. -выполнять броски в движении, прыжке. 	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 3.2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> -применять технические и тактические приемы игры, в нападении и защите, соблюдая правила; -выполнять тесты по технике игры (приложение 5). 	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Гимнастика перестроения. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять и составлять комплексы общеразвивающих упражнений; -выполнять по команде строевые упражнения; -выполнять акробатическое соединение. -выполнять приемы страховки и само страховки; -выполнять гимнастические тесты . 	Оценивание действий студента в период проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Тема 4.2. Упражнения на бревне. Опорный	- выполнять упражнение на бревне;	Оценивание действий студента в период

прыжок. Упражнения с отягощениями и гириями	-выполнять опорные прыжки; -выполнять упражнения с отягощениями (приложение 1); -выполнять упражнения с гириями (приложение 1); -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	проведения занятий, оценивание выполнения контрольных нормативов
Знать:		
Раздел 1. Методико-практические занятия		
Тема 1.1.		
Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов. Методика формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических психических свойств и качеств	-сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов; -методику формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков; - средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических психических свойств и качеств.	Оценка тестирования, оценка самостоятельной работы, дифференцированный зачет
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		
Тема 2.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите	- правила игры и судейства; - технику и тактику игры;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 2.2. Совершенствование выученных приемов и навыков в учебной игре	- технику передачи мяча двумя руками сверху; - технику выполнения прямой нижней подачи; - технику приема мяча двумя руками снизу; - технику выполнения прямой верхней подачи; - технику выполнения нижней боковой подачи и технику передачи назад за голову; - ошибки при выполнении приемов.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 2.3. Блокирование.	- технику выполнения одиночного	Оценивание знаний студента

Нападающий удар. Тестирование	и группового блока; - ошибки при выполнении; - технику выполнения нападающего удара; - ошибки при выполнении;	в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 3.1. Совершенствование приемов и навыков в учебной игре	- правила игры и судейства; - технику ведения мяча, остановки, ловля мяча, передача мяча; - ошибки при игре, - технику поворотов, бросков одной рукой от плеча с места; - технику штрафного броска; - правила выполнения штрафного броска, - технику выполнения бросков; - ошибки при выполнении бросков.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 3.2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тестирование	- технику нападения в двойках, в тройках; - технику защиты.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Раздел 4. Гимнастика		
Тема 4.1. Гимнастика перестроения. Общеразвивающие упражнения	технику выполнения строевых упражнений, команды; - технику выполнения общеразвивающих упражнений;	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет
Тема 4.2. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями и гирями	- технику выполнения упражнения на бревне; - технику выполнения опорного прыжка; - технику выполнения упражнений с гирями (толчок от груди двумя руками); -технику выполнения рывка одной рукой – для юношей; - технику выполнения упражнений с отягощениями для девушек.	Оценивание знаний студента в период проведения занятий, тестирование, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет

Контрольные нормативы

Приложение 1

Итоговый норматив:
Гири 16 кг.

Весовая категория, кг.	ОЦЕНКИ		
	5	4	3
45	8/ 8+8	6/8+8	4/6+6
50	12/12+12	10/11+11	8/10+10
55	15/16+16	14/15+15	12/12+12
60	18/19+19	16/17+17	14/15+15
65	20/19+19	18/18+18	16/16+16
70	25/26+26	22/23+23	20/21+21
75	34/28+28	25/26+26	22/23+23

Прим.: толчок 8

рывок 8+8

Вид задания	Девушки			Юноши		
	Оценка			Оценка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м.	15,8	16,1	16,6	13,3	13,6	14,0
Бег 500м.	1.50	2.00	2.10	--	--	--
Бег 1000м.	--	--	--	3,40	3,50	4,00
Бег 2000м.	10,25	10,40	11,00	--	--	--
Бег 3000м.	--	--	--	12,10	12,50	13,00
Метание гранаты (девушки 500г., юноши 700г.)	22	20,5	19	40	37	34
Прыжки в длину с места (см)	185	175	160	240	230	220
Прыжки в длину с разбега. (см.)	355	345	330	445	430	415

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности
студентов специальной медицинской группы**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Метание гранаты (юноши).
9. Выполнение подач, передач, приема мяча в волейболе (юноши и девушки).
10. Дистанция 2000 м – без учета времени в гребле (юноши и девушки).

Контрольные тесты по спортивным играм II – IV курс

ВОЛЕЙБОЛ

Вид задания	II – III курс						IV курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача мяча над собой (кол-во раз)	16	18	20	14	16	18	18	20	22	16	18	20
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	14	18	22	12	14	18	16	20	24	14	16	20
Подача мяча, в пределах площадки (из 5 подач; кол-во раз)	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4
Прием мяча снизу двумя руками	8	10	15	8	10	15	8	10	15	8	10	15

БАСКЕТБОЛ

Вид задания	II – III курс						IV курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Ведение мяча змейкой 2x15 м (сек)	8,8	8,5	8,3	9,8	9,5	9,3	8,6	8,3	8,1	9,6	9,4	9,1
Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой 2x15 м (сек)	16,0	14,0	12,0	18,0	16,0	14,0	15,0	13,0	11,0	17,0	15,0	13,0
Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек)	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	26,0	24,0	22,0
Штрафной бросок (10 бросков; кол-во раз)	3	4	5	2	3	4	4	5	6	3	4	5

Вопросы к теоретическому зачету по учебной дисциплине Физическая культура

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в физической Федерации (основные положения).
3. Физическая культура личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в средних учебных заведениях. Физическая культура как учебная дисциплина.
5. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и общества.
6. Основы обучения движениям.
7. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
10. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
11. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
13. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
14. Оценка физической подготовленности человека.
15. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, плавание).
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
17. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и иммунитет человека.
18. Понятие утомления и восстановления.
19. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
20. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования сердечно-сосудистой и кровеносной системы под воздействием направленной физической тренировки.
21. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования дыхательной системы под воздействием направленной физической тренировки.
22. Физиологические особенности костной и мышечной системы.
23. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергии.
24. Адаптация организма человека к условиям внешней среды и физической нагрузке.
25. Резервы I, II, III степени. Физиологические механизмы трех предстартовых состояний (спорт и бытовые условия).
26. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
27. Методы оценки состояния функциональных систем: дыхательной, сердечно-сосудистой (функциональные пробы).
28. Определение объема двигательной активности и ее оценка.
29. Понятие «здоровье» и факторы, его определяющие.
30. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
31. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
32. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
33. Сбалансированное питание и контроль за массой тела при различной двигательной ак-

- тивности.
34. Методы осанки и телосложения.
 35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
 36. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 37. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
 38. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
 39. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
 40. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью. Самостоятельных занятий.
 41. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
 42. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их преодоления.
 43. Самооценка и анализ выполнения общительных тестов общей подготовки за период обучения.
 44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 45. Врачебный контроль, его содержание.
 46. Педагогический контроль, его содержание.
 47. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.
 48. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
 49. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание программы ППФП.
 50. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки.
 51. Комплексы физических упражнений для снятия утомления опорно-двигательного аппарата.
 52. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
 53. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.
 54. Методика составления и проведения гимнастики для коррекции фигуры (дев), атлетической гимнастики (юн.).
 55. Методика составления и проведения корригирующей гимнастики для глаз.
 56. Основы методики самомассажа. Основные приемы самомассажа.
 57. Методика составления и проведение комплексов физических упражнений с учетом вашей профессии.
 58. Характеристика особенностей воздействия вида спорта, которым вы занимаетесь, на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства.
 59. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях техникума.
 60. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
 61. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
 62. Основы методики организации судейств по избранному виду спорта.
 63. Где, как и когда проводились первые Олимпийские игры? В чем их общественное значение?
 64. Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх? Каковы его итоги?
 65. Каковы особенности физической культуры и спорта в современном обществе?
 66. Назовите лучших спортсменов Донского края.

67. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
68. Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.
69. Методика составления и проведения гимнастики для коррекции фигуры (дев), атлетической гимнастики (юн.).
70. Методика составления и проведения корригирующей гимнастики для глаз.
71. Основы методики самомассажа. Основные приемы самомассажа.
72. Методика составления и проведение комплексов физических упражнений с учетом вашей профессии.
73. Характеристика особенностей воздействия вида спорта, которым вы занимаетесь, на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства.
74. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях техникума.
75. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
76. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
77. Основы методики организации судейств по избранному виду спорта.
78. Где, как и когда проводились первые Олимпийские игры? В чем их общественное значение?
79. Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх? Каковы его итоги?
80. Каковы особенности физической культуры и спорта в современном обществе?
81. Назовите лучших спортсменов Донского края.