Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
от 09.02.2024г. № 006/13/с

Воробьев К.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

Специальность 25.02.08
Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Квалификация: оператор беспилотных летательных аппаратов
Очная форма обучения
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 3 года 10 месяцев

Тольятти, 2024г.

1. Общая характеристика рабочей программы

1.1. Назначение и нормативные основания

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем». Квалификация — оператор беспилотных летательных аппаратов.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем».

1.2. Место в структуре образовательной программы

Семестры освоения: 3, 4, 5, 6, 7, 8.

1.3. Планируемые результаты

Раздел / тема	Осваиваемые знания и умения
Введение	Умение решать учебные задачи по теме «Введение» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.6. Основы методики судейства	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.6. Основы методики судейства» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.7. Контроль техники волейбола	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.7. Контроль техники волейбола» и обосновывать полученный результат.

Раздел / тема	Осваиваемые знания и умения
Тема 4.1. Стойка и перемещения баскетболиста	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.1. Стойка и перемещения баскетболиста» и обосновывать полученный результат.
Тема 4.2. Передачи мяча в баскетболе	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.2. Передачи мяча в баскетболе» и обосновывать полученный результат.
Тема 4.3. Ведение и броски мяча в баскетболе	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.3. Ведение и броски мяча в баскетболе» и обосновывать полученный результат.
Тема 4.4. Штрафной бросок в баскетболе	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.4. Штрафной бросок в баскетболе» и обосновывать полученный результат.
Тема 4.5. Тактика баскетбола	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.5. Тактика баскетбола» и обосновывать полученный результат.
Тема 4.6. Судейство в баскетболе	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.6. Судейство в баскетболе» и обосновывать полученный результат.
Тема 5.2. Акробатические упражнения	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.2. Акробатические упражнения» и обосновывать полученный результат.
Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт» и обосновывать полученный результат.
Тема 5.4. Упражнения на бревне. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.4. Упражнения на бревне. Профессионально-прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися» и обосновывать полученный результат.
Тема 6.2. Подачи в бадминтоне	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 6.2. Подачи в бадминтоне» и обосновывать полученный результат.
Тема 6.3. Нападающий удар в бадминтоне	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 6.3. Нападающий удар в бадминтоне» и обосновывать полученный результат.
Тема 6.4. Игра и судейство в бадминтоне	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 6.4. Игра и судейство в бадминтоне» и обосновывать полученный результат.

Код	Общая компетенция
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Код	Общая компетенция
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. Структура и содержание

2.1. Объём и виды учебной работы

Показатель	Академические часы
Общий объём	180
Учебные занятия и практическая подготовка	152
Самостоятельная работа	28
Промежуточная аттестация	0
Обязательная часть	180
Вариативная часть	0

2.2. Распределение по семестрам

Семестр	Общий объём, часы
3	32
4	38
5	30
6	36
7	20
8	24

2.3. Тематический план и содержание

Тема	Лекции	Практические и лабораторные занятия	Самостоятельная работа
Введение	1	18	3
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	0	5	1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	0	4	1
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	0	5	1
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	0	4	1

Тема	Лекции	Практические и лабораторные занятия	Самостоятельная работа
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	1	9	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	0	3	1
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	0	4	1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	0	5	1
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	0	5	1
Тема 3.6. Основы методики судейства	0	5	1
Тема 3.7. Контроль техники волейбола	0	4	1
Тема 4.1. Стойка и перемещения баскетболиста	0	2	0
Тема 4.2. Передачи мяча в баскетболе	0	3	1
Тема 4.3. Ведение и броски мяча в баскетболе	0	3	1
Тема 4.4. Штрафной бросок в баскетболе	0	2	0
Тема 4.5. Тактика баскетбола	0	6	1
Тема 4.6. Судейство в баскетболе	1	11	2
Тема 5.2. Акробатические упражнения	0	4	1
Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	0	6	1
Тема 5.4. Упражнения на бревне. Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	7	1
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	0	8	1
Тема 6.2. Подачи в бадминтоне	0	2	0
Тема 6.3. Нападающий удар в бадминтоне	0	2	0
Тема 6.4. Игра и судейство в бадминтоне	1	21	4
Итого	4	148	28

1. Введение

Учебные занятия — 19 ч.; самостоятельная работа — 3 ч.

Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры

В том числе практических занятий

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

2. Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

3. Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Учебные занятия — 4 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

4. Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

:

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

5. Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег

Учебные занятия — 4 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

6. Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Учебные занятия — 10 ч.; самостоятельная работа — 2 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость

Самостоятельная работа обучающихся*

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

7. Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Учебные занятия — 3 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

8. Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Учебные занятия — 4 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

9. Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

10. Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

11. Тема 3.6. Основы методики судейства

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

12. Тема 3.7. Контроль техники волейбола

Учебные занятия — 4 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Контроль выполнения тестов по волейболу

Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах

Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола

Практическое занятие № 14. Игра по правилам

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

13. Тема 4.1. Стойка и перемещения баскетболиста

Учебные занятия — 2 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Самостоятельная работа обучающихся*

14. Тема 4.2. Передачи мяча в баскетболе

Учебные занятия — 3 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

Передачи мяча. ОФП

Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

15. Тема 4.3. Ведение и броски мяча в баскетболе

Учебные занятия — 3 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

16. Тема 4.4. Штрафной бросок в баскетболе

Учебные занятия — 2 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Техника штрафных бросков. ОФП

Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног

Самостоятельная работа обучающихся*

17. Тема 4.5. Тактика баскетбола

Учебные занятия — 6 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Практическое занятие № 20. Игра по правилам

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

18. Тема 4.6. Судейство в баскетболе

Учебные занятия — 12 ч.; самостоятельная работа — 2 ч.

Практика судейства в баскетболе

Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу

Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»

Самостоятельная работа обучающихся*

Строевые приемы

Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

19. Тема 5.2. Акробатические упражнения

Учебные занятия — 4 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

Техника акробатических упражнений

Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений

Самостоятельная работа обучающихся*

ОК 08 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

20. Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт

Учебные занятия — 6 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

21. Тема 5.4. Упражнения на бревне. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Учебные занятия — 7 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

ОК 08 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок

Упражнения на бревне (девушки). ППФП

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)

Самостоятельная работа обучающихся*

ОК 08 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

22. Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Учебные занятия — 8 ч.; самостоятельная работа — 1 ч.

В том числе практических занятий

Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ

Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике

Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях

Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП

Самостоятельная работа обучающихся*

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика 10/10 44/44 ОК 04 ОК 08 Тема.6.1.

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и

дыхательной гимнастики

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

23. Тема 6.2. Подачи в бадминтоне

Учебные занятия — 2 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Практическое занятие № 32. Отработка подач

Самостоятельная работа обучающихся*

24. Тема 6.3. Нападающий удар в бадминтоне

Учебные занятия — 2 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

:

Нападающий удар

Практическое занятие №

33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»

Самостоятельная работа обучающихся*

25. Тема 6.4. Игра и судейство в бадминтоне

Учебные занятия — 22 ч.; самостоятельная работа — 4 ч.

Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону

Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева

Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры

Самостоятельная работа обучающихся*

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) 4/4 16/14 Тема.7.1.

ОК 08 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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля.

В том числе практических занятий

Практическое занятие №

37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий

Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств

Самостоятельная работа: изучение материалов темы, выполнение и оформление тематического задания; подготовка обоснования полученных результатов.

3. Условия реализации

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, площадка, исправный инвентарь для предусмотренных упражнений, средства первой помощи. Подбор нагрузки и упражнений учитывает медицинскую группу и состояние обучающегося.

3.2. Информационное обеспечение

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Тескт: непосредственный.

Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813 (дата обращения: 29.05.2023).

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 29.05.2023).

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

— URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 02.08.2021).

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт

2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/475602 (дата обращения:

02.08.2021). 13

3.3. Организация обучения

До начала работы обучающийся получает задание, исходные данные и критерии оценки. Практические действия выполняются на исправных учебных средствах после инструктажа. Специальные условия для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья определяются с учётом индивидуальных потребностей.

4. Контроль и оценка результатов освоения

4.1. Текущий контроль

Проверяемый результат	Форма контроля	Признаки достижения
Умение решать учебные задачи по теме «Введение» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.6. Основы методики судейства» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.

Проверяемый результат	Форма контроля	Признаки достижения
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.7. Контроль техники волейбола» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.1. Стойка и перемещения баскетболиста» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.2. Передачи мяча в баскетболе» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.3. Ведение и броски мяча в баскетболе» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.4. Штрафной бросок в баскетболе» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.5. Тактика баскетбола» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.6. Судейство в баскетболе» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.2. Акробатические упражнения» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.4. Упражнения на бревне. Профессионально-прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 6.2. Подачи в бадминтоне» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 6.3. Нападающий удар в бадминтоне» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.

Проверяемый результат	Форма контроля	Признаки достижения
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 6.4. Игра и судейство в бадминтоне» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.

4.2. Промежуточная аттестация

Дифференцированный зачёт (семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8). Объём промежуточной аттестации — 0 академических часов. При отсутствии отдельно выделенных часов зачёт проводится в пределах учебных занятий.

Варианты заданий, исходные данные, порядок выполнения и критерии содержатся в фонде оценочных средств по данному учебному компоненту.

Приложение. Содержание учебных занятий и практических работ

СГЦ.04 Физическая культура

Тематическая детализация раскрывает учебные занятия, практические работы и самостоятельную работу в объёмах, установленных тематическим планом рабочей программы.

Тема / междисциплинарный курс	Лекции	Практические занятия	Курсовой проект	Самостоятельная работа
Введение	1	18	0	3
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	0	5	0	1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	0	4	0	1
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	0	5	0	1
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	0	4	0	1
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	1	9	0	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	0	3	0	1
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	0	4	0	1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	0	5	0	1
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	0	5	0	1
Тема 3.6. Основы методики судейства	0	5	0	1
Тема 3.7. Контроль техники волейбола	0	4	0	1
Тема 4.1. Стойка и перемещения баскетболиста	0	2	0	0
Тема 4.2. Передачи мяча в баскетболе	0	3	0	1
Тема 4.3. Ведение и броски мяча в баскетболе	0	3	0	1
Тема 4.4. Штрафной бросок в баскетболе	0	2	0	0
Тема 4.5. Тактика баскетбола	0	6	0	1
Тема 4.6. Судейство в баскетболе	1	11	0	2
Тема 5.2. Акробатические упражнения	0	4	0	1
Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	0	6	0	1
Тема 5.4. Упражнения на бревне. Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	7	0	1
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	0	8	0	1
Тема 6.2. Подачи в бадминтоне	0	2	0	0
Тема 6.3. Нападающий удар в бадминтоне	0	2	0	0
Тема 6.4. Игра и судейство в бадминтоне	1	21	0	4
Итого	4	148	0	28

1. Введение

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.

Содержательный вопрос	Часы
Факторы риска и их влияние на здоровье.	1

Практическая работа 1.1. Анализ материала по теме «Введение» — 18 ч.

Содержание для подготовки: «Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Самостоятельная работа — 3 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Анализ материала по теме «Введение»». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

2. Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Самостоятельная работа обучающихся*

Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Практическая работа 2.1. Анализ материала по теме «Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы» — 5 ч.

Содержание для подготовки: «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Самостоятельная работа обучающихся*»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Анализ материала по теме «Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы»». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

3. Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут Самостоятельная работа обучающихся*

Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут

Практическая работа 3.1. Анализ материала по теме «Совершенствование техники длительного бега» — 4 ч.

Содержание для подготовки: «Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут Самостоятельная работа обучающихся*»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Анализ материала по теме «Совершенствование техники длительного бега»». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

4. Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Учебные вопросы и способы их раскрытия

В прыжке выделяют подготовку, отталкивание, полёт и приземление. Согласование маха и разгибания влияет на результат; безопасная зона должна быть свободна.

Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП

Практическая работа 4.1. Прыжок в длину и безопасное приземление — 5 ч.

На подготовленном месте продемонстрируйте прыжок в длину с места. Назовите фазы, выполните разрешённые подводящие упражнения и объясните две причины потери равновесия при приземлении.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Прыжок в длину и безопасное приземление». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

5. Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Беговой навык включает согласование работы ног и рук, положение туловища и ритм. Передача эстафеты требует согласованного старта принимающего и контроля зоны.

Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега

Практическая работа 5.1. Бег и передача эстафеты — 4 ч.

Под руководством преподавателя продемонстрируйте старт, разгон и передачу учебной эстафетной палочки на разрешённом участке. Перед попыткой согласуйте сигнал, порядок движения и завершение упражнения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Бег и передача эстафеты». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

6. Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Учебные вопросы и способы их раскрытия

В прыжке выделяют подготовку, отталкивание, полёт и приземление. Согласование маха и разгибания влияет на результат; безопасная зона должна быть свободна.

Содержательный вопрос	Часы
Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1

Практическая работа 6.1. Прыжок в длину и безопасное приземление — 9 ч.

На подготовленном месте продемонстрируйте прыжок в длину с места. Назовите фазы, выполните разрешённые подводящие упражнения и объясните две причины потери равновесия при приземлении.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 2 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Прыжок в длину и безопасное приземление». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

7. Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Беговой навык включает согласование работы ног и рук, положение туловища и ритм. Передача эстафеты требует согласованного старта принимающего и контроля зоны.

Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Практическая работа 7.1. Бег и передача эстафеты — 3 ч.

Под руководством преподавателя продемонстрируйте старт, разгон и передачу учебной эстафетной палочки на разрешённом участке. Перед попыткой согласуйте сигнал, порядок движения и завершение упражнения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Бег и передача эстафеты». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

8. Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Самостоятельная работа обучающихся*

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Практическая работа 8.1. Анализ материала по теме «Нижняя прямая и боковая подача. ОФП» — 4 ч.

Содержание для подготовки: «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Самостоятельная работа обучающихся*»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Анализ материала по теме «Нижняя прямая и боковая подача. ОФП»». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

9. Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Самостоятельная работа обучающихся*

Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Практическая работа 9.1. Анализ материала по теме «Верхняя прямая подача. ОФП» — 5 ч.

Содержание для подготовки: «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Самостоятельная работа обучающихся*»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Анализ материала по теме «Верхняя прямая подача. ОФП»». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

10. Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Технические действия в волейболе требуют своевременного выхода к мячу и устойчивого положения. Работа рук согласуется с движением ног; результат оценивается по управляемому направлению мяча.

Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча

Практическая работа 10.1. Волейбол: приём и передача — 5 ч.

В паре на установленной преподавателем дистанции покажите приём снизу и передачу сверху. После серии назовите причину одного наблюдаемого отклонения и покажите корректирующее подводящее действие.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Волейбол: приём и передача». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

11. Тема 3.6. Основы методики судейства

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Отработка навыков судейства в волейболе Самостоятельная работа обучающихся*

Отработка навыков судейства в волейболе

Практическая работа 11.1. Анализ материала по теме «Основы методики судейства» — 5 ч.

Содержание для подготовки: «Отработка навыков судейства в волейболе Самостоятельная работа обучающихся*»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Анализ материала по теме «Основы методики судейства»». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

12. Тема 3.7. Контроль техники волейбола

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Технические действия в волейболе требуют своевременного выхода к мячу и устойчивого положения. Работа рук согласуется с движением ног; результат оценивается по управляемому направлению мяча.

Контроль выполнения тестов по волейболу

Игра по упрощённым правилам волейбола

Практическая работа 12.1. Волейбол: приём и передача — 4 ч.

В паре на установленной преподавателем дистанции покажите приём снизу и передачу сверху. После серии назовите причину одного наблюдаемого отклонения и покажите корректирующее подводящее действие.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Волейбол: приём и передача». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

13. Тема 4.1. Стойка и перемещения баскетболиста

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Ведение и передача связываются с наблюдением за площадкой и выбором партнёра. Контроль мяча не должен исключать контроль направления движения и расстояния до других участников.

Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.

Практическая работа 13.1. Баскетбол: ведение и передача — 2 ч.

В учебном упражнении выполните ведение по обозначенной траектории, остановку и передачу партнёру. Объясните выбор передачи и два способа избежать столкновения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

14. Тема 4.2. Передачи мяча в баскетболе

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Беговой навык включает согласование работы ног и рук, положение туловища и ритм. Передача эстафеты требует согласованного старта принимающего и контроля зоны.

Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

Практическая работа 14.1. Бег и передача эстафеты — 3 ч.

Под руководством преподавателя продемонстрируйте старт, разгон и передачу учебной эстафетной палочки на разрешённом участке. Перед попыткой согласуйте сигнал, порядок движения и завершение упражнения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Бег и передача эстафеты». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

15. Тема 4.3. Ведение и броски мяча в баскетболе

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Ведение и передача связываются с наблюдением за площадкой и выбором партнёра. Контроль мяча не должен исключать контроль направления движения и расстояния до других участников.

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.

Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Практическая работа 15.1. Баскетбол: ведение и передача — 3 ч.

В учебном упражнении выполните ведение по обозначенной траектории, остановку и передачу партнёру. Объясните выбор передачи и два способа избежать столкновения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Баскетбол: ведение и передача». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

16. Тема 4.4. Штрафной бросок в баскетболе

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Ведение и передача связываются с наблюдением за площадкой и выбором партнёра. Контроль мяча не должен исключать контроль направления движения и расстояния до других участников.

Ведение и передача связываются с наблюдением за площадкой и выбором партнёра. Контроль мяча не должен исключать контроль направления движения и расстояния до других участников.

Практическая работа 16.1. Баскетбол: ведение и передача — 2 ч.

В учебном упражнении выполните ведение по обозначенной траектории, остановку и передачу партнёру. Объясните выбор передачи и два способа избежать столкновения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

17. Тема 4.5. Тактика баскетбола

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Ведение и передача связываются с наблюдением за площадкой и выбором партнёра. Контроль мяча не должен исключать контроль направления движения и расстояния до других участников.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по упрощенным правилам баскетбола

Практическая работа 17.1. Баскетбол: ведение и передача — 6 ч.

В учебном упражнении выполните ведение по обозначенной траектории, остановку и передачу партнёру. Объясните выбор передачи и два способа избежать столкновения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Баскетбол: ведение и передача». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

18. Тема 4.6. Судейство в баскетболе

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Ведение и передача связываются с наблюдением за площадкой и выбором партнёра. Контроль мяча не должен исключать контроль направления движения и расстояния до других участников.

Содержательный вопрос	Часы
Практика в судействе соревнований по баскетболу	1

Практическая работа 18.1. Баскетбол: ведение и передача — 11 ч.

В учебном упражнении выполните ведение по обозначенной траектории, остановку и передачу партнёру. Объясните выбор передачи и два способа избежать столкновения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 2 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Баскетбол: ведение и передача». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

19. Тема 5.2. Акробатические упражнения

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Комплекс строят с постепенным включением мышечных групп и понятным дозированием. Нагрузка согласуется с подготовленностью и допуском обучающегося.

Отработка техники акробатических упражнений

ОК 08 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.

Практическая работа 19.1. Комплекс общеразвивающих упражнений — 4 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Комплекс общеразвивающих упражнений». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

20. Тема 5.3. Упражнения на брусьях. Гиревой спорт

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Комплекс строят с постепенным включением мышечных групп и понятным дозированием. Нагрузка согласуется с подготовленностью и допуском обучающегося.

Разучивание и выполнение упражнений с гирями

Практическая работа 20.1. Комплекс общеразвивающих упражнений — 6 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Комплекс общеразвивающих упражнений». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

21. Тема 5.4. Упражнения на бревне. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Комплекс строят с постепенным включением мышечных групп и понятным дозированием. Нагрузка согласуется с подготовленностью и допуском обучающегося.

ОК 08 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок

Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)

Практическая работа 21.1. Комплекс общеразвивающих упражнений — 7 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Комплекс общеразвивающих упражнений». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

22. Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Комплекс строят с постепенным включением мышечных групп и понятным дозированием. Нагрузка согласуется с подготовленностью и допуском обучающегося.

Контроль комбинации на бревне, брусьях

Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.

Практическая работа 22.1. Комплекс общеразвивающих упражнений — 8 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Самостоятельная работа — 1 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Комплекс общеразвивающих упражнений». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

23. Тема 6.2. Подачи в бадминтоне

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Самостоятельная работа обучающихся*

Самостоятельная работа обучающихся*

Практическая работа 23.1. Анализ материала по теме «Подачи в бадминтоне» — 2 ч.

Содержание для подготовки: «Самостоятельная работа обучающихся*»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

24. Тема 6.3. Нападающий удар в бадминтоне

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» Самостоятельная работа обучающихся*

Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»

Практическая работа 24.1. Анализ материала по теме «Нападающий удар в бадминтоне» — 2 ч.

Содержание для подготовки: «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» Самостоятельная работа обучающихся*»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

25. Тема 6.4. Игра и судейство в бадминтоне

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры

Содержательный вопрос	Часы
Судейство соревнований по бадминтону	1

Практическая работа 25.1. Анализ материала по теме «Игра и судейство в бадминтоне» — 21 ч.

Содержание для подготовки: «Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры»
1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Самостоятельная работа — 4 ч.

Подготовьте индивидуальный разбор учебной ситуации «Анализ материала по теме «Игра и судейство в бадминтоне»». Представьте схему решения, проверку исходных сведений и письменное объяснение двух возможных ошибок.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..