

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
среднего профессионального образования
29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с нарушениями слуха

Чебоксары 2020 г.

Разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____
от " ____ " _____ 202__ г.

М.П.

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК гуманитарных дисциплин

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

Председатель ЦК: _____ / Титова Е.В. /

Разработчик:

Трофимов В.В. преподаватель физической культуры « ____ » _____ 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

– основы здорового образа жизни.

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:

- практические занятия 168 часов;
- самостоятельная работа 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа	
-Подготовка рефератов и презентаций. Изучение правил соревнований	20
- Составление и выполнение комплексов ОРУ и ОФП	118
- Своевременное ведение и заполнение дневника самоконтроля	20
- Составление плана - графика и журнала похода, подготовка к туристическому походу	10
Промежуточная аттестация в форме <i>Дифференцированного зачета.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре		4	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить дневник самоконтроля к заполнению	2	
Раздел 2 Легкая атлетика		48	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Старт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника, комплекс ОРУ	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Техника высокого старта. Старт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений . Переменный бег с интервалами отдыха	2	
	Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений по легкой атлетике.	2	
Тема 2.3 Совершенствование техники метания	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега	2	
	Самостоятельная работа подводящие и подготовительные упражнения. Подготовить презентацию по технике легкоатлетических упражнений	2	
Тема 2.4 Текущее тестирование по легкой	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие	2	

атлетике	Текущее тестирование по легкой атлетике		
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по легкой атлетике, Комплекс ОРУ и ОФП	2	
Тема 2.5 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника приема передачи эстафетной палочки: на месте , в ходьбе , в медленном беге, на скорости,. эстафеты 4 по 400м и 4 по 100м. техника низкого старта, прыжковые упражнения	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОРУ и ОФП Проанализировать выступления российских легкоатлетов на мировой арене (доклад)	2	
Тема 2.6 Развитие скоростных способностей	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника, Комплекс ОРУ и СБУ	2	
Тема 2.7 Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100м Бег 2000м девушки , 3000м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	
	Самостоятельная работа Построить график роста динамики результатов .Заполнить дневник , комплекс ОРУ	2	
Тема 2.8 Текущее тестирование по легкой атлетике	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Текущее тестирование по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа Комплекс офп	2	
Тема 2.9 Техника метаний	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега	2	
	Самостоятельная работа Комплекс офп и ору .Заполнение дневника , подготовить реферат на тему «легкая атлетика»	2	
Тема 2.10 Подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям :без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега	2	

	Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц		
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по легкой атлетике, подготовительные упражнения	2	
Тема 2.11 Подготовительные и подводящие упражнения по легкой атлетике	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Общеразвивающие и специально –беговые упражнения, Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м, бег 2000м девушки и 3000м –юноши, прыжок в длину с разбега, метания	2	
	Самостоятельная работа Проанализировать динамику роста результатов, заполнить дневник, комплексы ОРУ	2	
Тема 2.12 текущее тестирование по легкой атлетике	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ	2	
Раздел 3 Спортивные игры (футбол)		32	
Тема 3.1 Техника ведение мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Ведение мяча по прямой на расстоянии 20 метров без потерь мяча, Ведение мяча с зигзагами. 5 препятствий. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ, подготовительные упражнения	2	
Тема 3.2 Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Ведение мяча по прямой на расстоянии 20 метров без потерь мяча, Ведение мяча с зигзагами. 5 препятствий. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ, подготовительные упражнения	2	
Тема 3.3 Техника ударов по мячу на длинные расстояния	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Удары по мячу в пустые ворота на точность, в углы и центр. Удары по воротам без вратаря с 16 метров по прямой.	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ, подготовительные упражнения	2	
Тема 3.4 Техника ударов по мячу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Удары по мячу в пустые ворота на точность, в два угла, в центр Удары внутренней стороной стопы по воротам в левый угол. Учебно-тренировочная игра	2	

	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ и ОФП	2	
Тема 3.5 Текущее тестирование по футболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по футболу	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ и ОФП	2	
Тема 3.6 Совершенствование Техники ударов по мячу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Удары по мячу в пустые ворота на точность, в два угла, в центр. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОФП	2	
Тема 3.7 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Обучение техники игровых комбинаций	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОФП, подготовка к тестированию	2	
Тема 3.8 Текущее тестирование по футболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по футболу	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ и ОФП	2	
Раздел 4 спортивные игры (баскетбол)		48	
Тема 4.1 Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении	2	
	Самостоятельная работа Составить карточки с жестами судей, комплекс ОРУ	2	
Тема 4.2 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ведения в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	

	Самостоятельная работа Составить карточки с правилами игры , комплекс ОФП	2	
Тема 4.3 Техника приема передачи мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ и ОФП баскетболиста	2	
Тема 4.4 Текущее тестирование по баскетболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны , левой рукой тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию , заполнить дневник	2	
Тема 4.5 Техника броска мяча в кольцо с двух шагов	Содержание учебного материала. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-	4	1,2
	Практическое занятие ,	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник, комплексы ОРУ	2	
Тема 4.6 Тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Составить карточки по тактическим действиям игроков, комплекс ОРУ	2	
Тема 4.7 Техника игры в защите	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты 2-3; 2-1-2; 1-2-2; 1-3-1 и 3-2. Правила соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра установкой.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить презентацию по баскетболу, конспект ОРУ разминки баскетболиста	2	
Тема 4.8 Текущее тестирование по баскетболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие . Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа	2	

	Подготовить презентацию по баскетболу		
Тема 4.9 Совершенствование техники штрафного броска	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Заполнить дневник	2	
Тема 4.10 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Конспект занятия по баскетболу	2	
Тема 4.11 Совершенствование техники игры в защите	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Повторение правил игры, судейство. комплекс ОРУ	2	
Тема 4.12 Текущее тестирование баскетболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Техника штрафного броска, командные действия в игре,	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Комплекс ОРУ баскетболиста	2	
Раздел 5 Гимнастика		28	
Тема 5.1 Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить комплекс ОРУ по гимнастике	2	
Тема 5.2 Строевые упражнения	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить комплекс ОРУ с предметами	2	

Тема 5.3 Техника гимнастических элементов на снарядах	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Акробатика: переворот в сторону - кувырок прыжком - и стойка на голове и на руках -кувырок вперед - стойка на голове и руках - кувырок вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня». Девушки. Акробатика: переворот в сторону кувырок вперед перекатом, назад - стойка на лопатках - перекаат вперед и прыжком основная стойка. . Опорный прыжок: ноги врозь через «козла» в длину	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений ОФП	2	
Тема 5.4 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	<i>Содержание учебного материала.</i> : прыжки углом через «коня» в длину толчком одной ноги	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах: Низкая перекладина: из виса стоя прыжком в упор - перемах правой в упор верхом - спад назад и подъем верхом - оборот вперед - соскок перемахом одной и поворотом на 90 градусов Брусья: из размахивания на руках подъем разгибом в сед ноги врозь - стойка на плечах -кувырок вперед в сед, ноги врозь,перемах во внутрь и мах назад - махом вперед, соскок Акробатика: с разбега переворот в сторону - прыжком, махом кувырок вперед -выпрямиться и стойка на голове и руках,одной и толчком другой кувырок вперед и прыжком основная стойка Опорный прыжок: ноги врозь через «коня» Девушки. Брусья разной высоты: из размахивания изгибами в перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней - махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю, спад назад вис лежа на нижней - переворотом налево сед углом на нижней - сгибая левую в упоре на левой равновесии (ласточка) на нижней продольно хватом за верхнюю, сгибая левую в упор на нижней - махом одной и толчком, другую соскок прогнувшись Бревно: с разбега вскок в упор присев - выпрямиться и переменные шаги - прыжки на двух со сменой ног - поворот кругом и равновесия на одной выпрямиться и переменные шаги ,соскок прогнувшись на конце. Акробатика: переворот в сторону, кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» основная стойка Опорный прыжок	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по гимнастике, комплексы ОРУ и ОФП	2	
Тема 5.5 Текущее тестирование по гимнастике Комплексы ОРУ и строевых упражнений по гимнастике	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций., Сдача нормативов ОФП	2	

	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования,	2	
Тема 5.6 Техника гимнастических упражнений на снарядах	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Высокая перекладина: Из размахивания подъем верхом правой- оборот вперед - перемах правой в оборот - мах другой и махом назад соскок. Акробатика: совершенствование техники учебной комбинации изученной на втором курсе. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня» в длину. Девушки:	2	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса упражнений ОФП	2	
Тема 5.7 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Акробатика: с разбега переворот в сторону - прыжком кувырок вперед - выпрямиться и стойка на голове и руках махом одной толчком другой - кувырок вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня». Девушки: Акробатика: переводы в сторону кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» - основная стойка. Опорный прыжок: прыжок углом через «коня» в длину толчком одной	2	
	Самостоятельная работа Выполнения комплекса ОФП . Заполнить дневник	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		28	
Тема 6.1 Совершенствование техники торможений. поворотов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом»	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника..имитационные упражнения, комплекс ОРУ	2	
Тема 6.2 Совершенствование техники спусков и подъемов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом.,	2	
	Самостоятельная работа Подготовить реферат по «Лыжному спорту»	2	

Тема 6.3 Текущее тестирование по лыжным гонкам	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовки и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. Комплексы ОФП	2	
Тема 6.4 Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине. Подготовительные	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ лыжника	2	
Тема 6.5 Совершенствование техники поворотов. спусков и торможений	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники торможений . поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника, комплекс ОФП	2	
Тема 6.6 Совершенствование техники лыжных ходов на соревновательной трассе	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине. Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОФП лыжника	2	
Тема 6.7 Текущее тестирование лыжной подготовке	<i>Содержание учебного материала.</i> Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши	2	
	Самостоятельная работа	2	
Раздел 7 Конькобежная подготовка		48	
Тема 7.1 Совершенствование техники катания по прямой	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 2500 м., девушки - 2000 м. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2х200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2х300 м	2	

	Самостоятельная работа Заполнение дневника. Комплекс ОРУ	2	
Тема 7.2 Совершенствование техники поворотов	Содержание учебного материала.	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники поворота приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса.	2	1,2
	Самостоятельная работа Подготовить реферат по « конькобежному спорту»	2	
Тема 7.3 Текущее тестирование по конькобежной подготовке	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования , комплекс ОФП	2	
Тема 7.4 Техника катания спиной вперед	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОФП.Подготовка презентации по «конькобежному спорту»	2	
Тема 7.5. Совершенствование техники катания спиной вперед.	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника	2	
Тема 7.6 Совершенствование технических элементов на коньках	Содержание учебного материала. Практическое занятие Совершенствование техники торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткиедистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту с крестным	4	1,2
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию	2	

	Комплексы ОРУ		
Тема 7.7 Текущее тестирование конькобежной подготовке	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование в технике умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника самоконтроля, комплекс ОРУ	2	
Тема 7.8 Совершенствование техники катания по прямой	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 2500 м., девушки - 2000 м. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2х200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2х300 м	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ и ОФП	2	
Тема 7.9 Совершенствование техники поворотов	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса.	2	
	Самостоятельная работа Подводящие и подготовительные упражнения	2	
Тема 7.10 Совершенствование техники технических элементов на коньках	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование технике торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОРУ и ОФП	2	
Тема 7.11 Совершенствование техники технических элементов на коньках	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование технике торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ	2	
Тема 7.12 Текущее	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2

тестирование конькобежной подготовке	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ и ОФП	2	
	Раздел 8 Спортивные игры (Волейбол)	60	
Тема 8.1 Совершенствование техники стойки волейболиста	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вверх-вперед, над собой. Чередование способов подачи. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Правила соревнований по волейболу. Заполнить дневник, комплекс ОРУ	2	
Тема 8.2 Техника приема передачи мяча снизу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подачи мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить реферат на тему « волейбол», Комплекс ОФП волейболиста	2	
Тема 8.3 Техника нижней боковой подачи	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подачи выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по волейболу, комплексы ОРУ подводящих упражнений	2	
Тема 8.4 Техника игры нападения и защиты	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подачи на силу. Техника нападающего удара.	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. Заполнить дневник, комплекс ОФП	2	
Тема 8.5 Совершенствование техники приема передачи мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подачи мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить презентацию на тему « Волейбол», конспект занятия по волейболу	2	

Тема 8.6 Текущее тестирование по волейболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой , передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ волейболиста	2	
Тема 8.7 Техника верхней прямой подачи	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию, комплексы ОРУ	2	
Тема 8.8 Совершенствование техники игры в нападении и защите	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. заполнение дневника. Комплекс ОФП	2	
Тема 8.9 совершенствование техники подач тремя способами	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Судейство по волейболу, Комплекс ОФП	2	
Тема 8.10 Текущее тестирование по волейболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию, Комплекс ОРУ	2	
Тема 8.11 Совершенствование техники игры в нападении и защите	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ, подводящие упражнения	2	
Тема 8.12	Содержание учебного материала.	4	1,2

Совершенствование техники нападающего удара	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОРУ и ОФП	2	
Тема 8.13 Тактические действия игры	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Техничко-тактические действия	2	
	Самостоятельная работа Комплексы Ору и ОФП, подводящие упражнения	2	
Тема 8.14 Техника игры нападения и защиты	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередованиеподачнасилу. Техника нападающего удара	2	
	Самостоятельная работа Комплексы Ору и ОФП, подводящие упражнения	2	
Тема8.16 Текущее тестирование по волейболу	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование по волейболу	2	
	Самостоятельная работа Комплексы Ору и ОФП, подводящие упражнения	2	
Раздел. 9 Туризм		20	
Однодневный туристический поход	Содержание учебного материала.	20	
	Практическое занятие Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода. Дифференцированный зачет	22	1,2
	Самостоятельная работа Заполнение журнала похода, плана- графика похода	10	
Итого		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного оборудования.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал
3. Лыжная база
4. Гимнастический зал

Спортивный инвентарь по видам спорта.

Легкая атлетика:

1. Гранаты 500г.
2. Стартовые колодки.
3. Стартовые флажки
4. Стойки для прыжков в высоту.
5. Нагрудные номера.
6. Мячи для метания

Гимнастический инвентарь.

1. Гимнастическая скамейка.
3. Стенка гимнастическая.
4. Маты гимнастические.
5. Набивные мячи.
6. Скакалки.
7. Перекладины.
8. Козел гимнастический.
9. Конь гимнастический без ручек.
10. Мостик деревянный..
11. Экспандеры.

Инвентарь для спортивных игр

1. Мяч волейбольный-30.
2. Мяч баскетбольный-30.
3. Мяч футбольный-10.
4. Щит баскетбольный с кольцом-6.
5. Волейбольная сетка-3.
6. Насос-1.
7. Стол для настольного тенниса-5.
8. Комплекс для настольного тенниса-10

Лыжный инвентарь.

1. Лыжи пластиковые и полупластиковые-100.
2. Лыжные ботинки-100.
3. Палки лыжные-100.

Туристический инвентарь.

1. Палатки туристические 4-х местные-8.
2. Рюкзак туристический-30.
3. Спальный мешок-30.

Оборудование для тренажерного зала.

1. Штанги-3.
2. Стойки для приседаний-2.
3. Тренажеры-8.

Учебно-наглядные пособия.

Видеофильмы:

- Техника бега, прыжков и метаний;
- Техника игры в баскетбол, волейбол;
- Техника бега на лыжах

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Андрухина Т.В.. Физическая культура: учебник для 10-11 кл. – М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.П. Физическая культура: учеб. пособие. - М, 2013.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: ИЦ «Академия», 2009.

Дополнительные источники

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник. - М., 2013
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. - М.,2001.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика
4. Техника гимнастических упражнений: учебное пособие. – М., 2012.
5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания. - Ульяновск, 2006. - 30 с.
6. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. – М., 2008.
7. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для СПО. - М., 2014.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2014 г.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д, 2010.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа для учащихся. – М., 2015.
11. Физическая культура: учебное пособие/ под ред. Е.В.Конево. - Ростов н/Д, 2006.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. www.sport.cap.ru/ (Сайт Министерства спорта Чувашской Республики)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Уметь Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.	- Умеет методически грамотно составлять и выполнять комплексы упражнений. - Выполняет технически правильно двигательные действия. - Выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки. - Использует приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий
Знать О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	- поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. - имеет полное представление о основах здорового образа жизни.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Разрабатывает свою профессиональную траекторию
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Тактическое решение задач сложных двигательных действий, комбинаций
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.	Групповая работа во время проведения спортивных игр: распределение внутри группы обязанностей, составление плана работы, оформление динамики показателей физической подготовки группы

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

5.1. Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности).

5.2. При организации обучения обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

обучение для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

обеспечение выпуска печатных или электронных материалов, заменяющих аудиоматериалы и аудиофайлы;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);

пользование необходимыми обучающимся техническими средствами при обучении, выполнении заданий с учетом их индивидуальных особенностей;

обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях; наличие в одном из помещений, предназначенных для проведения массовых мероприятий, индукционных петель и звукоусиливающей аппаратуры.

5.3. При обучении по дисциплине возможно:

использование помощи сотрудников, прошедших инструктирование или обучение, компетентных в адаптации информации для инвалидов по слуху;

обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

объяснение нового материала и проведение практических занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

дублирование необходимой звуковой информации, обучающего материала текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера;

предоставление обучающимся права выбора задания для самостоятельной работы;

предоставление инвалидам по слуху при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты или обществом глухих по предоставлению таких услуг в случае необходимости).

5.4. При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

по их желанию устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме.