

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



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности  
среднего профессионального образования  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха

Разработана в соответствии с требованиями  
Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего общего  
образования и на основе примерной основной  
образовательной программы среднего  
образования, одобренной решением ФУМО  
общего образования (протокол от 28.06.2016 г. №  
2/16-з), с учетом требований ФГОС СПО по  
специальности 43.02.15 Поварское и  
кондитерское дело (для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья с  
нарушениями слуха).

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом №\_\_\_\_  
от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ЦК гуманитарных дисциплин  
Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель ЦК: \_\_\_\_\_ / Титова Е.В. /

Разработчик:  
Трофимов В.В., преподаватель физической культуры  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	26

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 1.4. Количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося **202** часов, в том числе:

- практическое занятие **176** часов;
- промежуточная аттестация **12** часов;
- самостоятельная работа **14** часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>202</i></b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
самостоятельная работа	<i>14</i>
практические занятия	<i>176</i>
контрольные работы	-
Консультации	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b><i>12</i></b>

## 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
<b>Раздел 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1</b> Техника безопасности на занятиях по физической культуре	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>12</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение техники безопасности на занятиях по физической культуре	4	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Техника высокого старта. Старт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений . Переменный бег с интервалами отдыха	2	
<b>Тема 2.3</b> Совершенствование техники метания	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 2.4</b>	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2

Совершенствование техники прыжка в длину. Текущее тестирование по легкой атлетике	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
<b>Тема 2.5</b> Техника эстафетного бега	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 2.6</b> Развитие скоростных способностей	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 2.8</b> Совершенствование техники прыжка в длину	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100м Бег 2000м девушки , 3000м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	
<b>Тема 2.7</b> Текущее тестирование по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Текущее тестирование по легкой атлетике	2	
<b>Тема 2.9</b> Техника метаний	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 2.10</b> подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям :без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
<b>Тема 2.11</b> Подготовительные и подводящие упражнения по легкой	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	

атлетике			
<b>Тема 2.12</b> текущее тестирование по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Тестирование по легкой атлетике	2	
<b>Раздел 3 спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1</b> Правила игры в баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении	2	
<b>Тема 3.2</b> Техника ведения мяча	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 3.3</b> Техника приема передачи мяча	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 3.4</b> Техника броска мяча в кольцо с двух шагов	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра	2	
<b>Тема 3.5</b> Текущее тестирование по баскетболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны, левой рукой,	2	
<b>Тема 3.6</b> Тактика игры в баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально	2	



	подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.		
<b>Тема 3.7</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 3.8</b> Техника игры в нападении	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход».	2	
<b>Тема 3.9</b> Текущее тестирование по баскетболу	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Учебная игра	2	
<b>Тема 3.10</b> Совершенствование техники штрафного броска	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 3.11</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 3.12</b> Совершенствование техники игры в защите	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты	2	
<b>Тема 3.13</b> Совершенствование техники игры в нападении	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
<b>Тема 3.14</b> Техника	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2

штрафного и трехочкового броска	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники введений мяча, техника трехочкового броска	2	
<b>Тема 3.15</b> Текущее тестирование баскетболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Техника штрафного броска, командные действия в игре,	2	
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1</b> Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	2	
<b>Тема 4.2</b> Строевые упражнения	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала	2	
<b>Тема 4.3</b> Техника гимнастических элементов на снарядах	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b>  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	
<b>Тема 4.4</b> совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	<i>Содержание учебного материала.</i> : прыжки углом через «коня» в длину толчком одной ноги	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	2	

	<p>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.</p> <p>Акробатика: переворот в сторону, кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» основная стойка</p> <p>Опорный прыжок</p>		
<b>Тема 4.5</b> Текущее тестирование по гимнастике	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций., Сдача нормативов ОФП</p>	2	
<b>Тема 4.6</b> Комплексы ОРУ и строевых упражнений по гимнастике	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала.</p>	2	
<b>Тема 4.7</b> Техника гимнастических упражнений на снарядах	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Высокая перекладина:</b> Из размахивания подъем верхом правой- оборот вперед - перемах правой в оборот - мах другой и махом назад соскок.</p> <p><b>Акробатика:</b> совершенствование техники учебной комбинации изученной на втором курсе.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> ноги врозь через «коня» в длину.</p> <p><b>Девушки:</b></p>	2	
<b>Тема 4.8</b> совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Акробатика:</b> 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.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> ноги врозь через «коня». <b>Девушки:</b></p> <p><b>Акробатика:</b> переводы в сторону кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» - основная стойка.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> прыжок углом через «коня» в длину толчком одной</p>	2	

<b>Тема 4.9</b> Текущее тестирование по гимнастике	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2	
<b>Тема 4.10</b> Общефизическая подготовка	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Общефизическая подготовка. Комплексы ОФП, Круговой метод	2	
<b>Тема 4.11</b> акробатические комбинации, техника элементов на снарядах	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники учебных комбинаций на техники гимнастических снарядах. Совершенствование техники учебных комбинаций по акробатике. Совершенствование опорных прыжков через «коня»	2	
<b>Тема 4.12</b> Текущее тестирование по гимнастике	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных упражнений по гимнастике	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1</b> Совершенствование техники торможений. поворотов	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом»	2	
<b>Тема 5.2</b> Совершенствование техники спусков и подъемов	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом.,	2	
<b>Тема 5.3</b> Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине.Подготовительные и подводящие упражнения	2	
<b>Тема 5.4</b> Текущее тестирование по лыжным гонкам	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	Тестирование по лыжной подготовк		
<b>Тема 5.5</b> Совершенствование техники поворотов. спусков и торможений	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники торможений . поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». овершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом	2	
<b>Тема 5.6</b> Совершенствование техники лыжных ходов на соревновательной трассе	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода наравнине.Подготовительные и подводящие упражнения	2	
<b>Тема 5.7</b> Текущее тестирование лыжной подготовке	<i>Содержание учебного материала.</i> Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши	2	
<b>Раздел 6</b> <b>Конькобежная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1</b> Совершенствование техники катания по прямой	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 6.2</b> Совершенствование техники поворотов	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование технике 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	
<b>Тема 6.3</b> Текущее тестирование по конькобежной подготовке	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитациоонные упражнения	2	

<b>Тема 6.4</b> Техника катания спиной вперед	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники катания спиной вперед.	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 6.6</b> Совершенствование технических элементов на коньках	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту с крестным	<b>2</b>	1,2
<b>Тема 6.7</b> Текущее тестирование конькобежной подготовке	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Тестирование в технике умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед	2	
<b>Тема 6.8</b> Совершенствование техники катания по прямой	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 6.9</b> Совершенствование техники поворотов	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса.	2	
<b>Тема 6.10</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2

Совершенствование техники технических элементов на коньках	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование технике торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции	2	
<b>Тема 6.11</b> Совершенствование техники технических элементов на коньках	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование технике торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции	2	
<b>Тема 6.12</b> Текущее тестирование конькобежной подготовке	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения	2	
<b>Раздел 7</b> <b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 7.1</b> Совершенствование техники стойки волейболиста	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 7.2</b> Техника приема передачи мяча снизу	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 7.3</b> Техника нижней боковой подачи	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подачи выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 7.4</b> Текущее тестирование по волейболу	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой, передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 7.5</b> Совершенствование техники приема	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой,	2	

передачи мяча	левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.		
<b>Тема 7.6</b> Техника игры нападения и защиты	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подачи на силу. Техника нападающего удара.	2	
<b>Тема 7.7</b> Техника верхней прямой подачи	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> 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	
<b>Тема 7.8</b> Совершенствование техники игры в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	
<b>Тема 7.9</b> Текущее тестирование по волейболу	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача		
<b>Тема 7.10</b> совершенствование техники подач тремя способами	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность Учебно-тренировочная игра	2	
<b>Тема 7.11</b> Совершенствование техники игры в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	
<b>Тема 7.12</b> Совершенствование техники нападающего удара	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	
<b>Тема 7.13</b> Тактические действия игры	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещения волейболиста. Техничко-тактические действия	2	



<b>Тема 7.14</b> Техника игры нападения и защиты	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подачи на силу. Техника нападающего удара	2	
<b>Тема 7.16</b> Текущее тестирование по волейболу	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие</b> Тестирование по волейболу	2	
<b>Раздел 8 Туризм</b>			
<b>Тема 8.1</b> <b>Однодневный туристический поход</b>	<i>Содержание учебного материала.</i>	<b>36</b>	
	<b>Практическое занятие</b> 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	26	1,2
	<b>Самостоятельная работа</b> Заполнение журнала похода, плана-графика похода	10	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>12</b>	
<b>Итого</b>		<b>202 часов</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

**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. Андриюхина 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.Коневой. - Ростов н/Д, 2006.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://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/](http://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	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	<b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

		<b>Общая физическая подготовка</b> Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 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.