

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
46.02.01 Документационное обеспечение и архивоведение (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 46.02.01 Документационное обеспечение и архивоведение (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха).

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № ____
от " ____ " _____ 2020г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК гуманитарных дисциплин

Протокол № ____ от « ____ » июня 2020 г.

Председатель ЦК: _____ / Титова Е.В. /

Разработчик:

Трофимов В.В., преподаватель физической культуры

« ____ » _____ 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
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 46.02.01 Документационное обеспечение и архивоведение (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха).

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

Дисциплина Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения 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.

Специалист по документационному обеспечению управления, архивист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать 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.

1.4. Количество часов на освоение программы предмета
максимальной учебной нагрузки обучающегося **252** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126** часов;
самостоятельной работы обучающегося **126** 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)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	126
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
самостоятельная работа	
-Подготовка рефератов и презентаций. Изучение правил соревнований	20
- Составление и выполнение комплексов ОРУ и ОФП	86
- Своевременное ведение и заполнение дневника самоконтроля	10
- Составление плана - графика и журнала похода, подготовка к туристическому походу	10
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		40	
Тема 1.1 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 1.2 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 1.3 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 1.4 Совершенствование техники прыжка в длину	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по легкой атлетике, Комплекс ОРУ и ОФП	2	
Тема 1.5 Текущее тестирование по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала.</i>	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 Анализ результатов тестирования, заполнение дневника, Комплекс ОРУ	2	
Тема 1.6 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 1.7 Развитие скоростных способностей	Содержание учебного материала.	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 и СБУ	2	
Тема 1.8 Развитие скоростной выносливости	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторные пробежки с ускорениями на 60-100 м. по прямой. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по легкой атлетике	2	
Тема 1.9 Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	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 1.10. Текущее тестирование по легкой атлетике	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа	2	
Раздел 2 спортивные игры (баскетбол)		40	
Тема 2.1 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 2.2 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 2.3 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 2.4 Техника броска мяча в кольцо с двух шагов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию, заполнить дневник	2	
Тема 2.5 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,	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник, комплексы ОРУ	2	
Тема 2.6 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 2.7 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 2.8 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход».	2	
	Самостоятельная работа Подготовить презентацию по баскетболу, комплексы ОРУ и ОФП	2	
Тема 2.9 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход».	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник, комплексы ОРУ и ОФП	2	
Тема 2.10 Текущее тестирование по баскетболу	Содержание учебного материала.	4	
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник, комплексы ОРУ и ОФП	2	
Раздел 3 Гимнастика		40	
Тема 3.1 Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ по гимнастике	2	
Тема 3.2 Строевые упражнения	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ с предметами	2	
Тема 3.3 Техника гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала.	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 3.4 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала. : 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 3.5 Текущее тестирование по гимнастике	Содержание учебного материала.	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 3.6 Комплексы ОРУ и строевых упражнений по гимнастике	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие 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.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ	2	
Тема 3.7 Техника	Содержание учебного материала.	4	1,2

гимнастических упражнений на снарядах	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 3.8 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	
Тема 3.9 Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования, Разработать комплекс ОРУ и ОФП по гимнастике	2	
Тема 3.10 Текущее тестирование по гимнастике	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 4. Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1	Содержание учебного материала.	4	1,2

Совершенствование техники торможений. поворотов	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 4.2 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 4.3 Совершенствование техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на небольшом уклоне. Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник ,имитационные упражнения комплекс ОРУ	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине.Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ лыжника	2	
Тема 4.5 Текущее тестирование лыжной подготовке	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. заполнить дневник .	2	
Раздел 5 Конькобежная подготовка		32	
Тема 5.1 Совершенствование техники катания по прямой	Содержание учебного материала.	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 5.2 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 5.3 Совершенствование техники скрестного шага	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники скрестного шага на круге малого радиуса 8-10 м. обучение технике стартовой позы и разбега. Совершенствование технике бега со старта. Катание на выносливость.	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию	2	
Тема 5.4 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 5.5 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 5.6 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 5.7 Совершенствование технических элементов на коньках	Содержание учебного материала. Практическое занятие 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	4	1,2
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию Комплексы ОРУ	2	
Тема 5.8 Текущее тестирование конькобежной подготовке	Содержание учебного материала.	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	
Раздел 6 Спортивные игры (Волейбол)		40	
Тема 6.1 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 подач. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Правила соревнований по волейболу. Заполнить дневник, комплекс ОРУ	2	
Тема 6.2 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 подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить реферат на тему « волейбол», Комплекс ОФП волейболиста	2	
Тема 6.3 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 подач выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по волейболу, комплексы ОРУ подводящих упражнений	2	
Тема 6.4 -	Содержание учебного материала.	4	1,2

Совершенствование техники приема передачи мяча	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 подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. Заполнить дневник, комплекс ОФП	2	
Тема 6.5 Текущее тестирование по волейболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие я иг Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача	2	
	Самостоятельная работа Судейство по волейболу, Комплекс ОФП	2	
Тема 6.6 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 Подготовка к тестированию, Комплекс ОРУ	2	
	Содержание учебного материала.	4	
Тема 6.7 Техника нападающего удара	Практическое занятие Чередование подач на силу. Техника нападающего удара	2	1,2
	Самостоятельная работа	2	
	Содержание учебного материала	4	
Тема 6.8 Совершенствование техники нападающего удара	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	1,2
	Самостоятельная работа Комплекс ОРУ и ОФП	2	
	Содержание учебного материала	4	
Тема 6.9 Совершенствование техники игры в нападении и защите	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара	2	1,2
	Самостоятельная работа Комплексы ОРУ, подводящие упражнения	2	
	Содержание учебного материала	4	
Тема 6.10 Текущее тестирование по волейболу	Практическое занятие Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность Учебно-тренировочная игра	2	1,2
	Самостоятельная работа	2	
	Содержание учебного материала	4	

Раздел 7 Туризм		20	
Тема 7.1 Однодневный туристический поход	<i>Содержание учебного материала.</i>	20	1,2
	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	10	
	Самостоятельная работа Заполнение журнала похода, плана- графика похода	10	
Дифференцированны й зачет		12	
Итого		252 часа	

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. Андрияшина 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

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

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.