

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшкова Надежда Кирилловна
Должность: Директор
Дата подписания: 22.04.2022 10:07:10
Уникальный программный ключ:
6e4febd30540ffff35fc4c62175d061c71a2719

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность
среднего профессионального образования
38.02.07 Банковское дело

Разработана в соответствии с требованиями
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 38.02.07 Банковское дело

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____
от "___" _____ 2021 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК

Протокол № _____ от "___" _____ 2021 г.

Председатель ЦК: _____ / _____ /

Разработчик:

Трофимов Василий Владимирович,

Олейнов Анатолий Викторович,

преподаватели

(ФИО, должность)

"___" _____ 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5-16 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17-18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| ОК | Умения | Знания |
|-------|---|--|
| ОК 01 | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; |

| | | |
|-------|--|--|
| | процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03 | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 08 | 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 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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **180** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;
самостоятельной работы обучающегося **12** часов;
дифференцированный зачет **8** 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) | 180 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| лабораторные занятия | не предусмотрено |
| практические занятия | 156 |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 12 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа | |
| -Подготовка рефератов и презентаций. Изучение правил соревнований | 2 |
| - Составление и выполнение комплексов ОРУ и ОФП | 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 |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и спорта | | | |
| Тема 1.1 Физические способности человека и их развитие | <i>Содержание учебного материала.</i> | 6 | 1,2 |
| | Лекционное 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 | |
| Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях по физической культуре | Лекционное занятие Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 2 | |
| Раздел 2 Легкая атлетика | | 20 | |
| Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | | |
| 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> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 2.5 Текущее тестирование по легкой атлетике | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 2.6 Техника эстафетного бега | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 2.7 Развитие скоростных способностей | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 2.8 Развитие скоростной выносливости | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| Тема 2.9 Текущее тестирование по легкой атлетике | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Раздел 3 спортивные игры (баскетбол) | | 22 | |
| Тема 3.1 Правила игры в баскетбол | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 3.2 Техника ведения мяча | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 3.3 Техника приема передачи мяча | <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 игра | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> Составить комплекс ОРУ и ОФП баскетболиста | 2 | |
| Тема 3.4 Техника броска мяча в кольцо с двух шагов | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |

| | | | |
|---|--|---|-----|
| Тема 3.5 Текущее тестирование по баскетболу | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 3.6 Тактика игры в баскетбол | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| Тема 3.7 Техника игры в защите | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | | |
| Тема 3.8 Техника игры в нападении | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход». | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| Тема 3.9 Совершенствование техники штрафного броска | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведения 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 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| Тема 3.10 Текущее | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |

| | | | |
|--|--|-------------|-----|
| тестирование по баскетболу | Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Учебная игра <i>Самостоятельная работа</i> | 2 | |
| Раздел 4 Гимнастика | | 20 | |
| Тема 4.1 Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов | <i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов <i>Самостоятельная работа</i> Составить комплекс ОРУ по гимнастике | 4 2 2 | 1,2 |
| Тема 4.2 Строевые упражнения | <i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала <i>Самостоятельная работа</i> | 2 2 | 1,2 |
| Тема 4.3 Техника гимнастических элементов на снарядах | <i>Содержание учебного материала.</i> 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 <i>Самостоятельная работа</i> | 2 2 | 1,2 |
| Тема 4.4 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах | <i>Содержание учебного материала.</i> прыжки углом через «коня» в длину толчком одной ноги 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» | 2 2 | 1,2 |

| | | | |
|---|---|---|-----|
| | <p>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.</p> <p>Акробатика: переворот в сторону, кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» основная стойка</p> <p>Опорный прыжок</p> | | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 4.5 Текущее тестирование по гимнастике | Содержание учебного материала. | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций., Сдача нормативов ОФП | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 4.6 Комплексы ОРУ и строевых упражнений по гимнастике | Содержание учебного материала. | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 4.7 Техника гимнастических упражнений на снарядах | Содержание учебного материала. | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| Тема 4.8 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 4. Текущее тестирование по гимнастике | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 12 | |
| Тема 5.1 Совершенствование техники торможений. поворотов | <i>Содержание учебного материала.</i> | 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 5.2 Совершенствование техники спусков и подъемов | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | | |
| Тема 5.3 Совершенствование техники классических лыжных ходов | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на небольшом уклоне. Подготовительные и подводящие упражнения | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 5.4 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 и подводящие упражнения | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 5.5 Текущее тестирование лыжной подготовке | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Раздел 6 Конькобежная подготовка | | 18 | |
| Тема 6.1 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> Заполнение дневника. Комплекс ОРУ | 2 | |
| Тема 6.2 Совершенствование техники поворотов | <i>Содержание учебного материала.</i> | 4 | |
| | Практическое занятие 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 | 1,2 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 6.3 Совершенствование техники скрестного шага | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Совершенствование технике скрестного шага на круге малого радиуса 8-10 м. обучение технике стартовой позы и разбега. Совершенствование технике бега со старта. Катание на выносливость. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|-----|
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 6.4 Текущее тестирование по конькобежной подготовке | <i>Содержание учебного материала.</i> | 4 | 1,2 |
| | Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 6.5 Техника катания спиной вперед | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 6.6 Совершенство вание техники катания спиной вперед. | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 6.7 Совершенствование технических элементов на коньках | <i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование технике 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 | 2 | 1,2 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | 2 | |
| Тема 6.8 Текущее тестирование конькобежной подготовке | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Тестирование в технике умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед | 2 | |

| | | | |
|---|---|--------------------|------------|
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Раздел 7 Спортивные игры (Волейбол) | | 30 | |
| Тема 7.1 Совершенствование техники стойки волейболиста | <i>Содержание учебного материала.</i> 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 <i>Самостоятельная работа</i> Правила соревнований по волейболу. Заполнить дневник, комплекс ОРУ | 4 2 2 | 1,2 |
| Тема 7.2 Техника приема передачи мяча снизу | <i>Содержание учебного материала.</i> 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. <i>Самостоятельная работа</i> | 2 2 | 1,2 |
| Тема 7.3 Техника нижней боковой подачи | <i>Содержание учебного материала.</i> 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. <i>Самостоятельная работа</i> | 2 2 | 1,2 |
| Тема 7.4 - Совершенствование техники приема передачи мяча | <i>Содержание учебного материала.</i> 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. <i>Самостоятельная работа</i> | 2 2 | 1,2 |
| Тема 7.5 Техника игры нападения и защиты | <i>Содержание учебного материала.</i> Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подач на силу. Техника нападающего удара. Практическое занятие <i>Самостоятельная работа</i> | 2 2 | 1,2 |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| Тема 7.6 Техника верхней прямой подач | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие аСовершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.7 Совершенствование техники игры в нападении и защите | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.8 Текущее тестирование по волейболу | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.10 Совершенствование технических элементов игры | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие . Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой , передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная иг | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.11 совершенствование техники подач тремя способами | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 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 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.12 Техника нападающего удара | <i>Содержание учебного материала.</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Чередование подач на силу. Техника нападающего удара | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | 1,2 |

| | | | |
|---|--|------------------|-----|
| Тема 15 Совершенствование техники нападающего удара | Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.14 Совершенствование техники игры в нападении и защите | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.16 Тактические действия игры | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | |
| | Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Техничко-тактические действия | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Тема 7.11 Текущее тестирование по волейболу | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | 1,2 |
| | Практическое занятие Тестирование по волейболу | 2 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | | |
| Дифференцированный зачет | | 8 | |
| итого | | 180 часов | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного 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

3.2.1. Печатные издания¹

7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

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

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального</p> | <p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>направленности 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</p> | | |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> | <p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> | | |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | | |
|--|--|--|