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

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

Чебоксары 2022

|  |  |
| --- | --- |
| Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность | УТВЕРЖДЕНАПриказом №353от "30" августа 2022 г. |

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК

гуманитарных дисциплин

Протокол №\_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Титова Е.В./

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчик:(ФИО, должность)"\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |  |

 |  |

 СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 |  |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 |  |
| 1. условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебной дисциплины
 |  |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины
 |  |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

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

 В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурным, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

 ОК и ПК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

 максимальной учебной нагрузки обучающегося **340** час., в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** час.;

самостоятельной работы обучающегося **170** час..

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **340** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **170** |
| в том числе: |  |
|  теоретическое обучение | 2 |
|  лабораторные занятия | не предусмотрено |
|  практические занятия | 168 |
|  контрольные работы | не предусмотрено |
|  курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **170** |
| в том числе: |  |
| ***Промежуточная аттестация в форме* *дифференцированного зачета*** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. Техника безопасности на занятиях по физической культуре** |  | **6** |  |
| **Тема1.1** Техника безопасности на занятиях по физической культуре | ***Содержание учебного материала*.**  |  | 1,2 |
| **Лекционное занятие** Техника безопасности на занятиях по физической культуре  | 2 |  |
| ***Самостоятельная работа***Подготовить дневник самоконтроля к заполнению | 4 |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  | **46** |  |
| **Тема 2.1** Совершенствование техники бега на короткие дистанции | ***Содержание учебного материала.*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха. | 2 |
| **Самостоятельная работа**Заполнение дневника, комплекс ОРУ. Изучение правил соревнований | 2 |  |
| **Тема 2.2** Совершенствование техники бега на средние дистанции | ***Содержание учебного материала.*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Техника высокого старта. Страт , 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  | ***Содержание учебного материала.*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационые 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 |  |
| **Тема2.4** Совершенствование техники прыжка в длину | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 2.5** Текущее тестирование по легкой атлетике | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100мБег 2000м девушки , 3000м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** Анализ результатов тестирования, заполнение дневника, Комплекс ОРУ | 4 |  |
| **Тема 2.6** Техника эстафетного бега | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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) | 4 |  |
| **Тема 2.7** Развитие скоростных способностей | ***Содержание учебного материала.*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха. | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Заполнение дневника, Комплекс ОРУ и СБУ | 4 |  |
| **Тема 2.8** Развитие скоростной выносливости | ***Содержание учебного материала.*** |  | 2,3 |
| **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 | 4 |  |
| **Тема 2.9** Текущее тестирование по легкой атлетике | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100мБег 2000м девушки , 3000м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Построить график роста динамики результатов .Заполнить дневник , комплекс ОРУ | 4 |  |
| **Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)** |  | **46** |  |
| **Тема 3.1** Правила игры в баскетбол | ***Содержание учебного материала*** |  | 2,3 |
| **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. Изучение правил соревнований | 2 |  |
| **Тема 3.2** Техника ведения мяча | ***Содержание учебного материала*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении | 2 |  |
| ***Самостоятельная работа***Составить карточки с жестами судей, комплекс ОРУ  | 2 |  |
| **Тема 3.3** Техника ведения мяча  | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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-тренировочнаяигра. | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Составить карточки с правилами игры , комплекс ОФП | 2 |  |
| **Тема 3.4** Техника приема передачи мяча | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 3.5** Техника броска мяча в кольцо с двух шагов | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 3.6** Текущее тестирование по баскетболу | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 3.7** Тактика игры в баскетбол | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 3.8** Техника игры в защите | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 | 4 |  |
| **Тема 3.9** Техника игры в нападении | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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. Изучение правил соревнований | 4 |  |
| **Тема 3.10** Текущее тестирование по баскетболу | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Учебная игра | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Заполнить дневник | 4 |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** |  | **46** |  |
| **Тема 4.1** Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов | 2 |
| Самостоятельная работаСоставить комплекс ОРУ по гимнастике. Изучение правил соревнований | 2 |  |
| **Тема4.2** Строевые упражнения | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 4.3** Техника гимнастических элементов на снарядах | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 - перекат вперед и прыжком основная стойка..Опорный прыжок: ноги врозь через «козла» в длину | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Составить комплекс упражнений ОФП | 2 |  |
| **Тема 4.4 С**овершенствование техники гимнастических элементов на снарядах | *Содержание учебного материала*.: прыжки углом через «коня» в длину толчком одной ноги |  | 2,3 |
| Практическое занятиеСовершенствование 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 градусовБрусья: 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 стойкаОпорный 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 стойкаОпорный прыжок | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Подготовиться к тестированию по гимнастике, комплексы ОРУ и ОФП | 2 |  |
| **Тема 4.5 Д**ифферинцированный зачет | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций., Сдача нормативов ОФП | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Анализ результатов тестирования | 2 |  |
| **Тема 4.6** Комплексы ОРУ и строевых упражнений по гимнастике | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 4.7** Техника гимнастических упражнений на снарядах | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие****Высокая перекладина:** Из размахивания подьем 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. | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Составление и выполнение комплекса упражнений ОФП | 2 |  |
| **Тема 4.8** совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах | ***Содержание учебного материала*.**  |  | 2,3 |
| **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 | 4 |  |
| **Тема 4.9** совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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***Разработать комплекс ОРУ и ОФП по гимнастике | 4 |  |
| **Тема 4.10** Текущее тестированиепо гимнастике. Дифференцированный зачет | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Тестирование по гимнастике | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Разработать комплекс ОРУ и ОФП по гимнастике | 4 |  |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** |  | **28** |  |
| **Тема 5.1** Совершенствование техники торможений. поворотов | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотовПовороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом» | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Заполнение дневника..имитационные упражнения, комплекс ОРУ | 4 |  |
| **Тема 5.2** Совершенствование техники спусков и подъемов | ***Содержание учебного материала*.**  |  | 2,3 |
| **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 5.3** Совершенствование техники классических лыжных ходов | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 | 4 |  |
| **Тема 5.4** Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода нравнине.Подготовительные и подводящие упражнения | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Составить комплекс ОРУ лыжника | 4 |  |
| **Тема 5.5** Текущее тестирование лыжной подготовке | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Анализ результатов тестирования. заполнить дневник . | 4 |  |
| **Раздел 6. Конькобежная подготовка** |  | **36** |  |
| **Тема 6.1** Совершенствование техники катания по прямой | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 2x200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2x300 м | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Заполнение дневника. Комплекс ОРУ | 2 |  |
| **Тема 6.2** Совершенствование техники поворотов | ***Содержание учебного материала*.** |  |  |
| **Практическое занятие**Совершенствование технике поворота приставными шагами (разучивание поворотоввлево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом искольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящиеупражнения. Катание по кругу малого радиуса. | 2 | 2,3 |
| ***Самостоятельная работа***Подготовить реферат по « конькобежному спорту». Изучение правил соревнований | 2 |  |
| **Тема 6.3** Совершенствование техники скрестного шага | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствование технике скрестного шага на круге малого радиуса 8-10 м. обучениетехнике стартовой позы и разбега. Совершенствование технике бега со старта. Катание навыносливость. | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Подготовиться к тестированию  | 2 |  |
| **Тема 6.4** Текущее тестирование по конькобежной подготовке | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитациооные упражнения | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Анализ результатов тестирования , комплекс ОФП | 2 |  |
| **Тема 6.5** Техника катания спиной вперед | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 6.**6 Совршенствование техники катания спиной вперед. | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 6.7** Совершенствование технических элементов на коньках | ***Содержание учебного материала*.****Практическое занятие** Совершенствование технике торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие2дистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту с крестным | 2 | 2,3 |
| ***Самостоятельная работа***Подготовка к тестированию. Комплексы ОРУ | 4 |  |
| **Тема 6.8** Текущее тестирование конькобежной подготовке | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Тестирование в технике умения кататься по прямой, торможения всемиспособами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Заполнение дневника самоконтроля, комплекс ОРУ | 4 |  |
|  **Раздел 7. Спортивные игры (волейбол)** |  | **88** |  |
| **Тема7.1** Совершенствование техники стойки волейболиста | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 7.**2 Техника приема передачи мяча снизу | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 7.3** Техника нижней боковой подачи | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 7.4 -**Совершенствование техники приема передачи мяча | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **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 7.5** Техника игры нападения и защиты | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие** Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подач на силу. Техника нападающего удара. | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Подготовить презентацию на тему « Волейбол», конспект занятия по волейболу | 2 |  |
| **Тема 7.6** Техника верхней прямой подач | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Составить комплекс ОРУ волейболиста | 2 |  |
| **Тема 7.7** Совершенствование техники игры в нападении и защите | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара | 2 |
| ***Самостоятельная работа***Подготовиться к тестированию, комплексы ОРУ | 2 |  |
| **Тема 7.8** Совершенствование технических элементов игры | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой , передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Анализ результатов тестирования. заполнение дневника. Комплекс ОФП | 2 |  |
| **Тема 7.9** Текущее тестирование по волейболу | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Судейство по волейболу, Комплекс ОФП | 2 |  |
| **Тема 7.10**совершенствование техники подач тремя способами | ***Содержание учебного материала*.**. |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность. Учебно-тренировочная игра | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Подготовка к тестированию, Комплекс ОРУ | 2 |  |
| **Тема 7.11**Техника нападающего удара | ***Содержание учебного материала*.** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Чередование подач на силу. Техника нападающего удара | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | 2 |  |
| **Тема 12** Совершенствование техники нападающего удара | ***Содержание учебного материала*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Комплекс ОРУ и ОФП | 2 |  |
| **Тема 7.13** Совершенствование техники игры в нападении и защите | ***Содержание учебного материала*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Комплексы ОРУ, подводящие упражнения | 2 |  |
| **Тема 7.14** Тактические действия игры, нападающий удар | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| **Практическое занятие**Совершенствование техники перемещения волейболиста. Технико-тактические действия | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Комплексы Ору и ОФП, подводящие упражнения | 2 |  |
| **Тема 7.15**Тактические действия игры, нападающий удар | ***Содержание учебного материала*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Комплексы ОРУ, подводящие упражнения | 2 |  |
| **Тема 7.16**Совершенствование технических элементов игры | ***Содержание учебного материала*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность. Учебно-тренировочная игра | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | 2 |  |
| **Тема 7.17**Текущее тестирование по волейболу | ***Содержание учебного материала*** |  | 2,3 |
| **Практическое занятие**Тестирование по волейболу | 4 |
| ***Самостоятельная работа***Анализ результатов тестирования. Заполнение дневника, комплексы ору | 2 |  |
| **Раздел 8. Туризм** |  | **44** |  |
|  **Тема 8. 1 Однодневный туристический поход, дифф.зачет** | ***Содержание учебного материала*** |  |  |
| **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 | 30 |
| ***Самостоятельная работа***Составление плана - графика и журнала похода, подготовка к туристическому походу | 14 |  |
| **Итого** |  | **340** |  |

**3. УСловия реализации РАБОЧЕЙ программы учебной дисциплины**

**3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для проведения занятий по дисциплине требуется:

спортивный зал,

а также спортивный инвентарь:спортивный инвентарь (мячи, гантели, гимнастические палки, гири, дартс, шашки, кольца, туристические коврики, шахматы, лыжные палки, лыжи, брусья, набор настольно-теннисный, набор шашек), маты гимнастические, табло электронное спортивное «Электронника 7-018», стенды, брусья, стенка, теннисные столы, конь гимнастический, тренажеры «Беговая дорожка Nordic Track», «Беговая дорожка Spirit СТ800», Велотренажер Spirit CU800, гребной тренажер Nordik Track, кистевой, «жим ногами», «Стимул», «Профи», штанги, скамьи атлетические, для пресса, шведская стенка, стол для армрестлинга, скалодром, компас спортивный туристический, дрель электрическая, лыжероллеры классические, лыжероллеры коньковые, палатки, рециркуляторы бактерицидный для обеззараживания воздуха с металлическим корпусом, секундомеры, спальный мешок «Кокон», стенка гимнастическая, стойка для прыжков в высоту с планкой, столы теннисные Stiga, табло перекидное, теннисный стол Start Line Game Indoor, тренажер реабилитационный для мышц груди MB Barbell, тренажер силовой HastPower Pro, тренажер скамья атлетическая «Оптима», тренажер эллиптический Spirit Fitness CE800, турник к шведской стенке «Элит».

 **3.2. Информационное обеспечение обучения**

 ***Основные источники***

1. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2020.

***Дополнительные источники***

***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.R](http://www.goup32441.narod.R) u (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 учебной Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результата** |
| **Уметь:**использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  | Методически грамотно составляет и выполняет комплексы упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;  | По физическим данным соответствует требованиям общей и специальной физической подготовки. |
| применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; | -Выполняет технически правильно двигательные действия;-выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки. |
| применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений | Использует приемы страховки и самостраховки при силовом пресечении правонарушений, задержании и сопровождении лиц, подозреваемых в совершении правонарушений. |
| **Знать:**о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  | Поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. |
| основы здорового образа жизни; | Имеет полное представление о основах здорового образа жизни, ведет ЗОЖ. |
| способы самоконтроля за состоянием здоровья; | Перечисляет и поясняет способы самоконтроля за состоянием здоровья; |
| тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. | Поясняет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. |
| ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.  | Анализирует мотивации поступков, адекватно оценивает ценностные понятия.  |
| ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  | Планирует свою деятельность в рамках заданных параметров; определяет оптимальные методы, формы и способы решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности, их эффективность и качество выполнения согласно заданной ситуации. |
| ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  | Планирует информационный поиск; владеет способами систематизации информации; интерпретирует полученную информацию в контексте своей деятельности. |
| ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.  | Анализирует инновации в области профессиональной деятельности; выбирает эффективные технологии и рациональные способы выполнения профессиональных задач; владеет разнообразными методами осуществления профессиональной деятельности. |
| ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.  | Ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, поддерживает себя в хорошей физической форме необходимой для социальной и профессиональной деятельности. |
| ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств | Использует меры административного пресечения нарушений закона и порядка, физическую силу и специальные средства в целях прекращения противоправного деяния и предотвращения наступления вредных последствий |