

Рубцовский индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ

Ю.В. Казанцева

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **ОУД.О.9 «Физическая культура»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **38.02.01
Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Квалификация: **Бухгалтер**

Статус дисциплины: **обязательная**

Форма обучения: **очная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	старший преподаватель	М.А. Прищепа
Согласовал	Зав. кафедрой «ГД»	А.Ю. Павлов
	руководитель образовательной программы	О.А. Чиркова

г. Рубцовск

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие

правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	Основы безопасности и защиты Родины
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Производственная практика

3. Объем дисциплины в акад. часах

Общий объем дисциплины в час: 80

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
очная	0	0	78	0	0	0	0	2

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Форма обучения: очная

Семестр: 1

Объем дисциплины в семестре час: 32

Форма промежуточной аттестации:

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	32	0	0	0	0	0

Практические занятия (32ч.)

1. Тема 1.1. Бег на

короткие дистанции {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4] Практические занятия:

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой
2. Комплекс ОРУ
3. Специальные беговые упражнения
4. Биомеханические основы техники бега

5. Высокий и низкий старт
6. Стартовое ускорение
7. Бег по дистанции 30м.
8. Финиширование
9. Челночный бег

Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

2. Тема 1.2. Бег на

короткие дистанции {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ
2. Специальные беговые упражнения
3. Бег 60 метров
4. Развитие скоростных физических качеств

3. Тема 1.3. Бег на

короткие дистанции {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ
2. Специальные беговые упражнения
3. Бег 100 метров
4. Развитие скоростных физических качеств

4. Тема 1.4. Прыжки в

длину с места {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. ОРУ
2. Специальные прыжковые упражнения
3. Прыжки в длину с места: техника отталкивание, полет, приземление
4. Спортивная игра (по выбору учащихся)

5. Тема 1.5. Прыжки в

длину с разбега {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. ОРУ
2. Специальные прыжковые упражнения
3. Прыжки в длину с разбега способом: (—согнув ноги||) техника разбега, отталкивание, полет, приземление
4. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств
5. Спортивная игра

6. Тема 1.6. Прыжки в

длину с разбега {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. ОРУ
2. Специальные прыжковые упражнения
3. Прыжки в длину с разбега способом (—согнув ноги||): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.
4. Спортивная игра (по выбору учащихся)
5. Основы правил спортивных соревнований в прыжках в

длину с разбега.

7. Тема 1.7. Прыжки в высоту {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

- 1.ОРУ
- 2.Специальные прыжковые упражнения
- 3 Прыжки в высоту способом перешагивания, «ножницы»
- 4.Прыжки в высоту с места
5. Прыжки в высоту с разбега
6. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств

8. Тема 1.9. Метание мяча {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия

- 1.Техника безопасности при метаниях
- 2.ОРУ
3. Метание малого мяча с места и с разбега
4. Развитие скоростно-силовых физических качеств
- 5.Спортивная игра (по выбору учащихся)

9. Тема 1.10. Метание гранаты {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

- 1.Техника безопасности при метаниях гранаты
- 2.ОРУ
3. Метание гранаты в цель
4. Развитие силовых физических качеств
- 5.Основы правил спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.

10. Тема 2.1 Стрельба из пистолета без пулевая {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

- 1.Техника безопасности при стрельбе
- 2.Изготовка – подготовка к стрельбе
- 3.Способы удержания пистолета
4. Положение для стрельб
5. Прицеливание
- 6.Стрельба по мишеням

11. Тема 3.1. Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения в парах.

Развитие гибкости {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

- 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Упражнения: построения и перестроения передвижения, смыкания и размыкания
3. Комплекса ОРУ в паре с партнером
4. Упражнения для развития физического качества гибкости

12. Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения. {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. ОРУ с предметами - гантелями
2. Акробатические упражнения: группировки, перекаты,

кувырки, «мост», стойка на лопатках

3. Упражнения на развитие ловкости

13. Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. ОРУ с предметами– набивными мячами

2. Акробатические упражнения: группировки, перекуты, кувьрки, «мост», стойка на лопатках

3. Развитие координации

14. Тема 3.4 Формирование правильной осанки {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4]

Практические занятия:

1.Комплекс ОРУ

2.Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки

Семестр: 2

Объем дисциплины в семестре час: 48

Форма промежуточной аттестации: Зачет с оценкой

Виды занятий, их трудоемкость (час.)							
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Уроки	Консультации	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа
0	0	46	0	0	0	0	2

Практические занятия (46ч.)

1. Тема 3.5 Формирование правильной осанки {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4]

Практические занятия:

1.Комплекс ОРУ

2.Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки

2. Тема 4.1. Упражнения без отягощения с собственным весом {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4] м

Практические занятия:

1.Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой

2. Комплекс ОРУ

3.Упражнения без отягощения с собственным весом

4.Упражнения для развития силового компонента физических качеств

3. Тема 4.2.Упражнения с отягощением {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ

2.Упражнения с отягощением

3.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц

4. Упражнения для развития физического качества силы

4. Тема 4.3. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силового компонента физических качеств {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ
2. Круговая тренировка
3. Упражнения для развития скоростно-силового компонента физических качеств

5. Тема 4.4. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ
2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц рук и ног
3. Силовая подготовка

6. Тема 6.1 Стойка и

перемещение игрока {тренинг} (5ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Правила техники безопасности
2. Комплекс ОРУ
3. Стойки игрока
4. Перемещения: передвижение, ходьба, прыжки
5. Перемещения: вперед, назад, вправо, влево

7. Тема 6.2 Прием и передача мяча снизу .сверху двумя руками {тренинг} (5ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ
2. Прием мяча
3. Передача мяча снизу двумя руками
4. Прием и передача мяча в парах, с увеличением числа мячей

8. Тема 6.3 Нижняя прямая и боковая подача {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ
2. Нижняя прямая подача мяча: стойка во время подачи, работа рук и ног
3. Боковая подача мяча: стойка во время подачи, работа рук и ног
4. подача на результат по зонам
5. Учебная игра 2х2, 3х3
6. Упражнения на укрепление кистей рук

9. Тема 6.4 Верхняя прямая подача {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] 6. Упражнения на укрепление кистей рук

2

Тема 6.4 Верхняя
прямая подача

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ

2. Верхняя прямая подача: стойка, работа рук и ног

3. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4

4. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса

10. Тема 6.5 Тактика игры в защите {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ

2. Тактика игры в защите

3. Стойки и перемещения при игре в защите

4. Блокирование игрока с мячом

5. Командные взаимодействия в защите.

6. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

7. Учебная игра 4х4, 6х6

11. Тема 6.6 Тактика игры в нападении {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Тактика игры в нападении

2. Стойки и перемещения при игре в нападении

3. подачи в зону

4. Нападающий удар на месте

5. Нападающий удар в прыжке

6. Нападающий удар в движение

7. Командные взаимодействия в нападении

8. Упражнения на укрепление мышц ног

9. Учебная игра.

12. Тема 7.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Техника безопасности

3. Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты

4. Стойка игрока: работа рук и ног во время перемещений, остановок

5. Подвижная игра (по выбору учащихся)

6. Упражнения на развитие координации

13. Тема 7.3 Ведение мяча {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ

2. Ведение мяча с высоким и низким отскоком

3. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля

4. Работа с двумя мячами

5. Развитие ловкости

13. Тема 7.2 Передача мяча одной рукой {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] 1. Комплекс ОРУ

2. Передача мяча одной рукой от плеча

3. Передача одной рукой от головы или сверху

4. Передача одной рукой «крюком»

5. Передача одной рукой снизу

6. Передача одной рукой сбоку
7. Скрытая передача мяча за спиной

14. Тема 7.4 Бросок мяча {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ
2. Бросок: одной рукой от плеча
3. Бросок: двумя сверху, двумя руками от груди
4. Бросок: двумя руками сверху и снизу
5. Бросок: двумя руками сверху вниз
6. Бросок: одной рукой от плеча

15. Тема 7.5 Тактики

игры в защите {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Защита: техника передвижений стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
2. Техника овладения мячом
3. Противодействия: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока
4. Учебная игра 3х3, 2х2.
5. Развитие общей выносливости

16. Тема 7.6 Тактика игры в нападении. {тренинг} (3ч.)[1,2,3,4] Практические занятия:

1. Тактика нападения: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча
2. Тактика нападения: групповое взаимодействие двух и трех игроков
3. Тактика командных действий: позиционное и стремительное нападение
4. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока
5. Учебная игра 3х3, 2х2.
6. Развитие специальной выносливости

Самостоятельная работа (2ч.)

1. Дополнительное изучение техники упражнений {работа в малых группах} (2ч.)[1,2,3,4]

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

1. Ксендзов В.О. Физическая культура: Учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2024. – 14 с.

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 25.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2. Дополнительная литература

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. — 372 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 25.06.2024). — Библиогр. с. 293-294. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

4.

http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668 Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента. Для изучения данной дисциплины профессиональные базы данных и информационно-справочные системы не требуются.

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
	изданий, хранящихся в библиотеках России. (http://нэб.рф/)

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа
учебные аудитории для проведения курсового проектирования (выполнения курсовых работ)
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
помещения для воспитательной, самостоятельной работы
лаборатории
виртуальный аналог специально оборудованных помещений
учебные аудитории для проведения практических занятий
учебные аудитории для проведения лабораторных занятий
учебные аудитории для проведения уроков
мастерские

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

10. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Код компетенции из УП	Содержание компетенции	Формы и методы оценки

ПРИЛОЖЕНИЕ А

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

Лекции (в том числе уроки, проводимые в виде лекций) составляют основу теоретического обучения студентов. Они позволяют систематизировать знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию профессионально-значимых свойств и качеств. Для лучшего освоения учебной дисциплины перед каждой лекцией студент повторяет предыдущий лекционный материал и прорабатывает рассмотренные ранее вопросы с использованием рекомендованной преподавателем основной и дополнительной литературы.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Практические занятия (семинары, уроки) – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Цель практических занятий (семинаров, уроков) заключается в закреплении лекционного материала по наиболее важным темам и вопросам курса, умений работы с учебной и научной литературой, справочниками и различными текстами.

Выполнение всех видов работы в соответствующие сроки позволит студентам в течение семестра вести подготовку к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в письменном виде в конце семестра.

Методические указания студентам по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия (семинары, уроки) являются также формой контроля преподавателя за учебным процессом в группе, успеваемостью и отношением к учебе каждого студента.

На практических занятиях (семинарах, уроках) желательны дискуссии, коллективные обсуждения возникших проблем и путей их разрешения.

Студенты работают над моделированием отдельных содержательных блоков курса, принимают участие в контрольных работах, тестированиях, устных опросах.

Подготовка к практическим занятиям (семинарам, урокам) включает в себя следующее:

- обязательно ознакомиться с планом практического занятия (семинара, урока), в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение, формулируются цели занятия, даются краткие методические указания по подготовке каждого вопроса;

- изучить конспекты лекций, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, рекомендованных преподавателем;

- необходимо выучить соответствующие термины;

- нужно изучить дополнительную литературу по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении и выполнении заданий на практических занятиях (семинарах, уроках);

- следует записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практических занятиях (семинарах, уроках) получить на них ответы;

- следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Активное участие студентов в практической работе способствует более глубокому изучению содержания изучаемой дисциплины и формированию основ профессионального мышления.

Подготовка к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов, сформированных умений и навыков.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу, изучить конспекты по занятиям;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).