

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 15.01.2024 15:22:42

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde0d128098210852f01b465b53b72a2eab0de102

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»**

**(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждены в составе основной  
профессиональной образовательной  
программы подготовки специалистов  
среднего звена

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по дисциплине

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**38.02.06 Финансы**

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2021**

Чебоксары – 2022

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6.

Председатель комиссии            О.Н. Широков

Разработчик: Орешкина Татьяна Игоревна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Методические рекомендации по выполнению практических занятий	4
Раздел Теоретический	4
Раздел Легкая атлетика	5
Раздел Гимнастика	8
Раздел Спортивные игры	9
Раздел Лыжная подготовка	11
Раздел Плавание	12
Учебно-методическое и информационное обеспечение	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 38.02.06 Финансы.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение студентами практических занятий. Цель работ – углубление, расширение и закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях по данной дисциплине, а также направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 29. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

Всего на практические занятия – 162 часа

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т. п. – под руководством и контролем преподавателя. Ведущей целью практических занятий является формирование умений и приобретение практического опыта, направленных на формирование профессиональных компетенций (способности выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности) или общих компетенций (общие компетенции необходимы для успешной деятельности как в профессиональной, так и во внепрофессиональной сферах).

Содержанием практических занятий являются формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Для подготовки к практическому занятию студенту необходимо изучить теоретический материал по данной теме. Для закрепления пройденного материала студенту необходимо выполнить домашнюю работу в соответствии с заданием, полученным на предыдущем практическом занятии. В случае возникновения затруднений при ее

выполнении рекомендуется обратиться за помощью к преподавателю в отведенное для консультаций время.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- изучение теоретического материала, полученного на занятии и в процессе самостоятельной работы;
- выполнение домашнего задания;
- самопроверка по контрольным вопросам темы.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел Теоретический**

**Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Цель:** Изучить современное состояние физической культуры и спорта.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования.
4. Ценностные ориентации и отношения, обучающихся к ФК и С.
5. Компоненты физической культуры.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), не раскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

**Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

**Цель:** Изучить основы здорового образа жизни студента.

**Количество часов:** 6 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Здоровье в трактовке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.

4. Влияние окружающей среды, наследственности и направленности поведения человека на здоровье.
5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
6. Роль занятия физической культурой в обеспечении здоровья.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
8. Организация двигательной активности, учебы и отдыха в течение дня, недели.
9. Личная гигиена и закаливание как основа здорового образа жизни.
10. Вредные привычки и их профилактика.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Раздел Легкая атлетика**

#### **Тема. Бег на короткие дистанции.**

**Цель:** Изучить основы техники бега на короткие дистанции.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спринтерского бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника спринтерского бега по дистанции.
3. Техника стартового разгона в спринтерском беге.
4. Низкий старт: основной, сближенный, растянутый.
5. Техника финиширования в спринтерском беге.

**Задание 2.** Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Челночный бег 3 по 10 м.
3. Стартового разгона в спринтерском беге.
4. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.
5. Старты из разных положений.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Тема. Бег на средние и длинные дистанции.**

**Цель:** Изучить основы техники бега на средние и длинные дистанции.

**Количество часов:** 8 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика бега на средние и длинные дистанции.
2. Техника стайерского бега по дистанции.
3. Техника высокого старта.
4. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

**Задание 2.** Развитие выносливости.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Бег по пересеченной местности.
3. Равномерный бег 3000 м.
4. Бег по виражу.

### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Тема. Эстафетный бег.**

**Цель:** Изучить основы техники эстафетного бега.

**Количество часов:** 10 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика эстафетного бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника эстафетного бега по дистанции.
3. Способы передачи эстафетной палочки.
4. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.

**Задание 2.** Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Эстафеты 4\*100 м.
3. Встречные эстафеты.
4. Эстафеты 4\*400 м.
5. "Шведская" эстафета.

### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена самостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Тема. Прыжки в длину с места и с разбега.**

**Цель:** Изучить основы техники прыжков в длину с места и с разбега.

**Количество часов:** 12 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Техника прыжка в длину с места.
2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
4. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
5. Техника прыжка в длину с разбега комбинированным способом.
6. Особенности тактики в прыжках в длину с разбега.

**Задание 2.** Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Специальные прыжковые упражнения.
3. Бег с ускорением 5 по 30 м.
4. Прыжки на скакалке 5 по 100 раз.

#### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Тема. Метание мяча, гранаты.**

**Цель:** Изучить основы техники метаний мяча, гранаты.

**Количество часов:** 10 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Техника метания из-за головы.
2. Техника метания гранаты и малого мяча с разбега.
3. Фазы метания гранаты.
4. Особенности тактики в метаниях.

**Задание 2.** Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Специальные беговые упражнения.



2. Специальные прыжковые упражнения.
3. Техника держания и выпуска гранаты.
4. Техника финального усилия.
5. Техника разбега.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Раздел Гимнастика**

#### **Тема. Основная гимнастика.**

**Цель:** Изучить средства основной гимнастики.

**Количество часов:** 20 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.
2. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания и спорта.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Виды гибкости.

**Задание 2.** Развитие гибкости.

1. Развитие активной гибкости.
2. Развитие пассивной гибкости.
3. Развитие динамической гибкости.
4. Развитие статической гибкости.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

#### **Тема. Атлетическая гимнастика.**

**Цель:** Изучить средства атлетической гимнастики.

**Количество часов:** 10 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной гимнастики.
2. Характеристика оздоровительной гимнастики.
3. Характеристика общеразвивающей гимнастики.
4. Средства и методы гибкости.

**Задание 2.** Развитие физических качеств.

1. Развитие силы.
2. Развитие гибкости.
3. Развитие силовой выносливости.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Раздел Спортивные игры**

### **Тема. Волейбол.**

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Количество часов:** 22 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
2. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.
3. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
4. Техника нападающего удара в волейболе.
5. Техника блокирования в волейболе.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Тема. Баскетбол.**

**Цель:** Изучить основы техники и тактики баскетбола.

**Количество часов:** 14 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.
2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.
3. Техника ведения баскетбольного мяча.
4. Техника штрафного броска мяча в корзину.
5. Техника броска мяча в корзину в движении.

#### **Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

### **Тема. Футбол.**

**Цель:** Изучить основы техники и тактики футбола.

**Количество часов:** 6 часов

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «футбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «футбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в футболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в футболе.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника ведения футбольного мяча.
2. Техника удара по мячу серединой, внешней и внутренней частью подъема.
3. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
4. Техника удара по мячу серединой лба.
5. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
6. Техника остановки катящегося мяча подошвой.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## **Раздел Лыжная подготовка**

**Тема. Классические способы передвижения на лыжах.**

**Цель:** Изучить основы техники классических способов передвижения на лыжах.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.
2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.
3. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
4. Выбор лыжного инвентаря.
5. Установка лыжных креплений.
6. Особенности смазки лыж.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника одновременно бесшажного хода.
2. Техника одновременно одношажного хода.
3. Техника одновременно двухшажного хода.
4. Техника попеременно двухшажного хода.

5. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

**Тема. Техника подъема в гору, спуска с горы, поворотов и торможений на лыжах.**

**Цель:** Изучить основы техники подъема в гору, спуска с горы, поворотов и торможений на лыжах.

**Количество часов:** 4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Строевые упражнения с лыжами: выполнение команд становись, равняйся, смирно, выполнение поворотов налево, направо, кругом.
2. Строевые упражнения на лыжах: повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом левой (правой) через носок (пятку) лыжи, прыжком с опорой и без опоры на палки.
3. Способы переноски лыж.

**Задание 2.** Основы техники

1. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами.
2. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке.
3. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.
4. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным.

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

**Раздел Плавание**

**Тема. Упражнения для освоения с водой.**

**Цель:** Изучить основы техники упражнений для освоения с водой.

**Количество часов:**4 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика плавания как вида соревновательных упражнений.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное и оборонное значение плавания.

**Задание 2.** Упражнения для освоения с водой

1. Техника выполнения упражнения «поплавок».
2. Техника выполнения упражнения «звездочка».
3. Техника выполнения упражнения «стрела».

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

**Тема. Спортивные способы плавания.**

**Цель:** Изучить основы техники различных способов плавания.

**Количество часов:**22 часа

**Коды формируемых компетенций:** ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**Коды личностных результатов:** ЛР29, ЛР32.

**Задание 1.** Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Основные способы плавания: кроль, брасс, баттерфляй, дельфин, на боку.
2. Техника и тактика спасения утопающего.
3. Прикладные способы плавания.

**Задание 2.** Упражнения для освоения с водой

1. Техника плавания способом «кроль на груди».
2. Техника плавания способом «кроль на спине».
3. Техника плавания способом «брасс».
4. Техника плавания способом «баттерфляй».

**Критерии оценки:**

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Нормативно – правовые источники*

№	Наименование
1.	Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об%20образовании:2">http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об образовании:2</a>
2.	О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 274-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка: официальный сайт. – URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038</a>
3.	О физической культуре и спорте : закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 года № 31 : в редакции от 11 сентября 2019 года № 66. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://base.garant.ru/17625571/">http://base.garant.ru/17625571/</a>
4.	Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ: в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ: информационно-правовое обеспечение. – URL: <a href="http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/">http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/</a>

### *Рекомендуемая основная литература*

№	Наименование
1.	Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a>

### *Рекомендуемая дополнительная литература*

№	Наименование
1.	Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.
2.	Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437146">https://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a>

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3.	Справочная правовая система «Гарант»
4.	Операционная система Windows
5.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
6.	Периодическое издание «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
7.	Периодическое издание «Теория и практика физической культуры»