

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 04.07.2023 12:26:35

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde6d12ab98216652f016465b53b73a2eab0de1b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Химико-фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальностей

среднего профессионального образования

33.02.01 Фармация

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2023**

Чебоксары – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Преподаватель Пьянзина Н.Н.

ОБСУЖДЕНО:

на заседании кафедры физической культуры и спорта «31» марта 2023 г., протокол №6.
Заведующий кафедрой В.Ф. Тихонов

СОГЛАСОВАНО:

Цикловая (предметная) комиссия общепрофессионального цикла «29» марта 2023 г., протокол №8.

Председатель комиссии

А. М. Иванова

Начальник учебно-методического управления

Е.А. Ширманова

СОДЕРЖАНИЕ:

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание дисциплины	10
3. Условия реализации дисциплины	23
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация.

1.2 Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

В части гражданского воспитания должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- 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.

В части физического воспитания должны отражать:

- 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

- 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

— 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— 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.

• **метапредметных:**

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) 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;

2) 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;

— овладение видами 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;

3) 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) 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;

2) 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) 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;

2) самоконтроль:

— 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;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

• **предметных:**

— 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.

— 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.

— 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 ГТО.

— 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

— 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 приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

— 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 ГТО.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- основы здорового образа жизни;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 4 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8 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.

В ходе освоения дисциплины учитывается движение к достижению личностных результатов обучающимися (личностные результаты определены рабочей программой воспитания).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	58
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-

Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины 1 семестр

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Раздел 1. Теоретический		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, их функции. Федеральный закон «О ФК и С в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования. Ценностные ориентации и отношения обучающихся к ФК и С. ФК личности обучающегося. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная системы и их функции. 2. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 1.3.	1. Здоровье человека как ценность и факторы его	2	ОК 01.; ОК

Здоровье и основы здорового образа жизни.	определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. 2. Влияние двигательной активности на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.		04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 1.4. Средства и методы физической культуры.	1. Методические принципы физического воспитания (ФВ). Методы ФВ. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе ФВ: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий физической культурой. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения технике физических упражнений.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом (ФКиС). Формы и содержание самостоятельных занятий ФКиС. Организация самостоятельных занятий ФКиС. 2. Характер содержания занятий ФКиС в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий ФКиС для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями ФКиС. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий ФКиС у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий ФКиС. Самоконтроль занятий физическими упражнениями.		ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 1.6. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Принципы спортивной тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсменов. Классификация тренировочных средств в видах спорта по признаку детализации двигательного состава упражнения. 2. Система студенческих спортивных		ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29

	соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные виды спорта. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая анатомо-физиологическая и психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ. Особенности участия в спортивных соревнованиях. Допинг и мероприятия по противодействию применения допинга в спорте.		
	Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения.		
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 4.Комплексы упражнений на тренажерах.		
	Практические занятия № 6 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2.Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 3.2. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и		

	<p>смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Развитие гибкости.</p> <p>5. Формирования правильной осанки</p>		
	<p>Практические занятия № 7</p> <p>Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.</p> <p>Формирования правильной осанки.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32</p> <p>ЛР 29</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Подбор упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>		
	<p>Практические занятия № 8</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Комплексы упражнений с предметами.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32</p> <p>ЛР 29</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Подбор упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>		
	<p>Практические занятия № 9</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p>

	предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на гибкость. Развитие гибкости: упражнения «полушпагат», «шпагат».		ЛР 32 ЛР 29
	Раздел 4. Спортивные игры.		
Тема 4.1. Волейбол.	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Нападающие удары в опоре. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3. 7. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 10 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Прием и передача мяча сверху, снизу в парах.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Поддача мяча через сетку. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 7. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 11 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Поддача мяча через сетку. Развитие быстроты.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 7. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 12 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.

	передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Подача мяча через сетку. Контрольные упражнения.		ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками. 2. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 13 1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. 2. Командные взаимодействия в игре. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. 4. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 5. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 14 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Техника выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Двусторонняя игра.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 15 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки,	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.

	повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. 2.Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача из-за головы. Передача из-за спины. Развитие координационных способностей.		ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 16 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача с отскоком. Передача из-за головы. Передача из-за спины. «Скрытая» передача. Развитие координационных способностей.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
		32	
Всего: за 1 семестр			

2 семестр

	Раздел 5. Лыжная подготовка.		
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж.		
	Практические занятия № 1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		

	<p>2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> <p>3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком.</p> <p>4. Транспортировка лыж.</p>		
	<p>Практические занятия № 2</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32</p> <p>ЛР 29</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника спусков и подъемов.</p> <p>2. Техника поворотов и торможений.</p> <p>3. Техника и тактика бега по дистанции.</p> <p>4. Развитие выносливости.</p>		
	<p>Практические занятия № 3</p> <p>Техника спусков, подъемов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами. Техника поворотов, торможений. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1-1,5 км.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32</p> <p>ЛР 29</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника коньковых способов передвижения на лыжах.</p> <p>2. Техника переходов с хода на ход.</p> <p>3. Развитие выносливости.</p>		
	<p>Практические занятия № 4</p> <p>Подбор инвентаря, классические лыжные ходы. Техника коньковых способов передвижения на лыжах. Техника одновременно двухшажного конькового хода. Техника попеременно двухшажного конькового хода. Техника переходов с хода на ход. Прохождение дистанции 2-3 км.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32</p> <p>ЛР 29</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника коньковых способов передвижения на лыжах.</p> <p>2. Попеременные лыжные ходы</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Оценка физической подготовленности.</p>		
	Раздел 6. Спортивные игры.		
Тема 6.1. Волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе.</p> <p>2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>3. Двусторонняя игра.</p> <p>4. Развитие ловкости</p>		

	<p>Практические занятия № 5</p> <p>Технико-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Технико-тактическая подготовка в волейболе.</p> <p>2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>3. Двусторонняя игра.</p> <p>4. Развитие ловкости</p>		
	<p>Практические занятия № 6</p> <p>Технико-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>
Тема 6.2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Отбор мяча в баскетболе.</p> <p>2. Технико-тактическая подготовка в баскетболе.</p> <p>3. Развитие координационных способностей.</p> <p>4. Правила соревнований.</p>		
	<p>Практические занятия № 7</p> <p>1. Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита.</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p> <p>2. Технико-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p>4. Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>6. Штрафной бросок.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Практические занятия № 8</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Техника передвижений, остановок,</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>

	поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Развитие быстроты.		
	Раздел 7. Гимнастика.		
Тема 7.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 4.Комплексы упражнений на тренажерах.		
	Практические занятия № 9 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2.Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки		
	Практические занятия № 10 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание на месте и в движении. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.		

	4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. 5. Упражнения на координацию движения. 6. Развитие гибкости.		
	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в паре с партнером. 3.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 4.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 5.Комплексы упражнений на тренажерах.		
	Практические занятия № 11 Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Тема 7.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Силовая подготовка. 2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координации. 4.Общая физическая подготовка. 5.Упражнения с собственным весом.		
	Практические занятия № 12 Развитие гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития гибкости основных мышечных групп с эспандерами, гантелями. Техника безопасности занятий. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие физических качеств. 4. Общая физическая подготовка. 5. Упражнения с собственным весом. 6. Упражнения с отягощениями.		
	Практические занятия № 13 Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши). Развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом.	2	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08. ЛР 32 ЛР 29
Раздел 8. Легкая атлетика			
Тема 8.1. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.		

	<p>Практическое занятие № 14</p> <p>1. Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо.</p> <p>Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>
Тема 8.2. Бег на средние и длинные дистанции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Бег на средние и длинные дистанции.</p> <p>2. Контрольные упражнения на средние дистанции.</p> <p>3. Методические основы занятий оздоровительным бегом.</p> <p>4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.</p>		
	<p>Практическое занятие № 15</p> <p>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости.</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>
Тема 8.3. Прыжки в длину с места, с разбега.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника прыжка в длину с места.</p> <p>2. Техника прыжка в длину с разбега.</p> <p>3. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.</p>		
	<p>Практические занятия № 16</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся).</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>
Тема 8.4. Метание мяча, гранаты	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника метания мяча, гранаты в цель.</p> <p>2. Техника метания мяча, гранаты на дальность.</p> <p>3. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.</p> <p>4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.</p> <p>5. Спортивная игра (по выбору учащихся).</p>		
	<p>Практическое занятие № 17</p> <p>Совершенствование техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Основ судейства легкоатлетических метаний. Спортивная игра (по выбору учащихся).</p>	2	<p>ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.</p> <p>ЛР 32 ЛР 29</p>

Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)	2	
	Всего за 2 семестр	36
	Итого	72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Виды и формы учебной деятельности	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
1	2	3
1.	Лекционные занятия	Учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа. Оборудование: учебная доска, учебная мебель, мультимедийное оборудование (проектор, экран, персональный компьютер или ноутбук с необходимым программным обеспечением для тематических иллюстраций и демонстраций, соответствующих программе дисциплины)
2.	Практические занятия	Оборудованного спортивного зала: - стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры; - кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3.	Самостоятельная работа обучающихся (реферат, доклад)	Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации
4.	Дифференцированный зачёт	Аудитория, парты, стулья, доска

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно – правовые источники

№	Наименование
1.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР. www.fcior.edu.ru
2.	Сайт Министерства спорта Российской Федерации https://minsport.gov.ru
3.	Официальный сайт Олимпийского комитета России https://olympic.ru

Рекомендуемая основная литература

№	Наименование
1.	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва: Просвещение, 2019. – URL: https://prosv.ru . – Текст: электронный

Рекомендуемая дополнительная литература

№	Наименование
1.	Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146 .
2.	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.

№	Наименование
1.	Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://library.chuvsu.ru
2.	Электронно-библиотечная система IPRBooks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru
3.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru
4.	ЭБС «Издательство «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/
5.	Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office
7.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
8.	Справочная правовая система «Гарант»
9.	Профессиональная справочная система «Техэксперт»
10.	Операционная система Windows

3.3 Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

–для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая / профессиональная компетенция	Раздел / тема	Тип оценочного мероприятия
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Р 1, темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, темы 2.1. Р 3, темы 3.1, 3.2. Р 4, темы 4.1, 4.2. Р 5, темы 5.1. Р 6, темы 6.1, 6.2. Р 7, темы 7.1, 7.2. Р 8, темы 8.1, 8.2, 8.3, 8.4.	– устный опрос; – практические занятия; – защита презентации / доклада – презентации; – составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей; – заполнение дневника самоконтроля; – сдача контрольных нормативов; – сдача норм ГТО; – тестирование. – дифференцированный зачет.
ОК 4 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Р 1, темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, темы 2.1. Р 3, темы 3.1, 3.2. Р 4, темы 4.1, 4.2. Р 5, темы 5.1. Р 6, темы 6.1, 6.2. Р 7, темы 7.1, 7.2. Р 8, темы 8.1, 8.2, 8.3, 8.4.	– устный опрос; – практические занятия; – защита презентации / доклада – презентации; – составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей; – заполнение дневника самоконтроля; – сдача контрольных нормативов; – сдача норм ГТО; – тестирование. дифференцированный зачет.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1, темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, темы 2.1. Р 3, темы 3.1, 3.2. Р 4, темы 4.1, 4.2. Р 5, темы 5.1. Р 6, темы 6.1, 6.2. Р 7, темы 7.1, 7.2. Р 8, темы 8.1, 8.2, 8.3, 8.4.	– устный опрос; – практические занятия; – защита презентации / доклада – презентации; – составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей; – заполнение дневника самоконтроля;

		<ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов; – сдача норм ГТО; – тестирование. дифференцированный зачет.
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.	Р 1, темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, темы 2.1. Р 3, темы 3.1, 3.2. Р 4, темы 4.1, 4.2. Р 5, темы 5.1. Р 6, темы 6.1, 6.2. Р 7, темы 7.1, 7.2. Р 8, темы 8.1, 8.2, 8.3, 8.4.	<ul style="list-style-type: none"> – устный опрос; – практические занятия; – защита презентации / доклада – презентации; – составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей; – заполнение дневника самоконтроля; – сдача контрольных нормативов; – сдача норм ГТО; – тестирование. дифференцированный зачет.
ЛР 32 - Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	Р 1, темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, темы 2.1. Р 3, темы 3.1, 3.2. Р 4, темы 4.1, 4.2. Р 5, темы 5.1. Р 6, темы 6.1, 6.2. Р 7, темы 7.1, 7.2. Р 8, темы 8.1, 8.2, 8.3, 8.4.	<ul style="list-style-type: none"> – устный опрос; – практические занятия; – защита презентации / доклада – презентации; – составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей; – заполнение дневника самоконтроля; – сдача контрольных нормативов; – сдача норм ГТО; – тестирование. дифференцированный зачет.

4.1 Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты (освоенные знания и умения)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения:		
У 1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";	Владение разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, а также готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Текущий контроль – оценка за: <ul style="list-style-type: none"> – устный опрос; – практические занятия; – тестирование. Итоговый контроль: <ul style="list-style-type: none"> – дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.

У 2 - владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	
У 3 - владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Применять доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 4 - владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Использовать физические упражнения разной функциональной направленности и эффективно применять их в режиме учебной и производственной деятельности	
Знания:		
3. 1 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Проводить оценку контроля физического развития и физической подготовленности	Текущий контроль – оценка за: – устный опрос; – практические занятия; – тестирование. Итоговый контроль: – дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
3. 2 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья и средства профилактики перенапряжений	
3. 3 - основы здорового образа жизни	Формировать основы здорового образа жизни	
3. 4 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрировать средства физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
3. 5 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	Демонстрировать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	

физическими упражнениями различной направленности	занятий физическими упражнениями различной направленности
---	---

4.2 Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже «удовлетворительно»).

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретический раздел		
	знание основных понятий в области физической культуры и спорта, теоретических сведений о технике выполнения упражнений, основах тренировки, правил соревнований.	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания
Раздел 1. Легкая атлетика		
	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение жизненно важными двигательными умениями и навыками	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий
Раздел 2. Гимнастика		
	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; уметь составлять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий
Раздел 3. Спортивные игры		

	<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>владение навыками сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>Тестирование</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Индивидуальные задания</p> <p>Оценка практических занятий</p>
Раздел 4. Лыжная подготовка		
	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владеет способами передвижения на лыжах</p>	<p>Тестирование</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Индивидуальные задания</p> <p>Оценка практических занятий</p>

Лист дополнений и изменений

	Прилагаемый к рабочей программе дисциплины документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И.О. Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				