

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 15.01.2024 22:31:20

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bdc0d12ab98218652401b461b53072a2ea00de102

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

Утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2021**

Рабочая программа учебной дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. №69.

СОСТАВИТЕЛИ:

Преподаватель Пьянзина Н.Н.

ОБСУЖДЕНО:

на заседании кафедры физической культуры и спорта «23» октября 2022 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой А.Х. Ермолаев

СОГЛАСОВАНО:

Предметная (цикловая) комиссия общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6.

Председатель комиссии О.Н. Широков

Начальник учебно-методического управления Е.А. Ширманова

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	32
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	34

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

иметь практический опыт:

- оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- применения в учебном процессе доступных технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- значение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной 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);

- применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- применять двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
лекции	
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме <i>контрольной работы/дифференцированного зачета</i>	8

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3 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. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. 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. 6. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 7. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на короткие дистанции.		
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Обучение технике бега на короткие дистанции. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие быстроты. Методические основы занятий оздоровительным бегом.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. 3. Кроссовый бег. 4. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.		
	Практическое занятие № 2 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	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32

	выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 3. Техника прыжка в длину с разбега различными способами. 4. Специальные прыжковые упражнения.		
	Практические занятия № 3 Обучение технике прыжков в длину с места и разбега. Основы судейства прыжковых видов легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания из-за головы. 2. Техника метания мяча, гранаты. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.		
	Практическое занятие № 4 Обучение технике держания и выпуска гранаты. Обучение технике финального усилия. Обучение технике разбега. Спортивная игра. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 4. Упражнения с мячом, обручем (девочки). 5. Комплексы упражнений на тренажерах.		
	Практические занятия № 5 1. Развитие гибкости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на чередование напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнером. 3. Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 4. Упражнения с мячом, обручем (девочки). 5. Комплексы упражнений на тренажерах.		
	Практические занятия № 6 Комплексы упражнений на тренажерах.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29,

	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки.		Л32
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала 1.Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. 2.Физкультпаузы. 3.Физкультминутки.		
	Практическое занятие № 7 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпаузы. Физкультминутки.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Силовая подготовка. 2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3.Развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости и координации. 4.Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. 5.Общая физическая подготовка. 6.Упражнения с собственным весом.		
	Практические занятия № 8 Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гириями, штангой. Техника безопасности занятий. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 3. Спортивные игры.		
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала 1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками, 2.Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3.Взаимодействие игроков в паре. 4.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.		
	Практические занятия № 9 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	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала		

	<p>1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками,</p> <p>2.Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>3.Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>4.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p>		
	<p>Практические занятия № 10</p> <p>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.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками,</p> <p>2.Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>3.Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>4.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p>		
	<p>Практические занятия № 11</p> <p>Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками,</p> <p>2.Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>3.Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>4.Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p>		
	<p>Практические занятия № 12</p> <p>Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 4.Лыжная подготовка		
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p>		

	3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж.		
	Практические занятия № 13 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 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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 № 14 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 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 4.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Классические способы передвижения на лыжах. 3. Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. 4. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуюлочкой, ступающими шагами.		
	Практические занятия № 15 Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков, подъемов, поворотов, торможений. Обучение технике подъемов в гору лесенкой, елочкой, полуюлочкой, ступающими шагами.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Классические способы передвижения на лыжах. 3. Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. 4. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуюлочкой, ступающими шагами.		
	Практические занятия № 16 Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32

	хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода. Обучение технике спусков, подъемов, поворотов, торможений. Обучение технике подъемов в гору лесенкой, елочкой, полулелочкой, ступающими шагами.		
	Промежуточная аттестация в форме <i>контрольной работы</i>	2	
	Всего за 3 семестр:	34	

4 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
Раздел 1. Спортивные игры.			
Тема 1.1. 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, в прыжке после разбега. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 7. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 1 1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке и после перемещения. Взаимодействие игроков в паре. Групповые взаимодействия при блоке. Групповые взаимодействия при нападающем ударе.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 2 Нападающие удары в опоре, в прыжке и после	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29,

	разбега. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия в защите. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.		Л32
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости		
	Практические занятия № 3 Техничко-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.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости		
	Практические занятия № 4 Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево. Развитие ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости		
	Практические занятия № 5 Техничко-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.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 6 Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево. Развитие	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32

	ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Сдача контрольных упражнений.		
Тема 1.2. 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. 3.Передачи мяча на месте и в движении. 4.Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 5.Штрафной бросок. 6.Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 7 1. Техника владения мячом: ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. Действия 2-х и 3-х игроков в нападении без сопротивления. Учебная игра 3х3, 2х2, 5х5. Штрафной бросок. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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. 3.Передачи мяча на месте и в движении. 4.Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 5.Штрафной бросок. 6.Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 8 Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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. 3.Передачи мяча на месте и в движении. 4.Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 5.Штрафной бросок.		

	6.Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 9 Передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе. 2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. 3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований.		
	Практические занятия № 10 1.Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости. 2.Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. 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 № 11 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Развитие быстроты.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Двусторонняя игра. 7.Контрольные упражнения.		

	<p>Практические занятия № 12</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Сдача контрольных упражнений.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 1.3.Футбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Основные элементы игры.</p> <p>2.Стойки и перемещения в нападении и защите.</p> <p>3.Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии).</p> <p>4.Игровые действия вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).</p> <p>5.Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.</p> <p>Учебная игра.</p>		
	<p>Практические занятия № 13</p> <p>.Игровые действия полевого игрока (финты, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Основные элементы игры.</p> <p>2.Стойки и перемещения в нападении и защите.</p> <p>3.Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии).</p> <p>4.Игровые действия вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).</p> <p>5.Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.</p> <p>Учебная игра.</p>		
	<p>Практические занятия № 14</p> <p>Игровые действия полевого игрока (финты, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Основные элементы игры.</p> <p>2.Стойки и перемещения в нападении и защите.</p> <p>3.Игровые действия полевого игрока</p>		

	(передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). 4.Игровые действия вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). 5.Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. 6. Учебная игра.		
	Практические занятия № 15 Игровые действия вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1.Основные элементы игры. 2.Стойки и перемещения в нападении и защите. 3.Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). 4.Игровые действия вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). 5.Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. 6. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 16 Игровые действия вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	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.Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. 5.Подбор упражнений с предметами и без предметов. 6.Развитие гибкости.		
	Практические занятия № 17 1.Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Комплексы упражнений с предметами.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1.Строевые упражнения: построения и		

	<p>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 № 18</p> <p>Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов. Развитие гибкости..</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2.Упражнения в паре с партнером.</p> <p>3.Упражнения с гантелями, с набивными мячами.</p> <p>4.Упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>5.Контрольные упражнения.</p>		
	<p>Практические занятия № 19</p> <p>Развитие гибкости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на чередование напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Сдача контрольных упражнений.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 2.2.Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Силовая подготовка.</p> <p>2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3.Развитие физических качеств.</p> <p>4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5.Общая физическая подготовка.</p> <p>6.Упражнения с собственным весом.</p> <p>7.Упражнения с отягощениями.</p>		
	<p>Практические занятия № 20</p> <p>1. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Силовая подготовка.</p> <p>2.Упражнения с гантелями весом 16 кг и 32 кг.</p> <p>3.Развитие физических качеств.</p> <p>4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		

	5.Общая физическая подготовка. 6.Упражнения с собственным весом. 7.Упражнения с отягощениями.		
	Практические занятия № 21 Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг и 32 кг.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1.Силовая подготовка. 2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3.Развитие физических качеств. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. 5.Общая физическая подготовка. 6.Упражнения с собственным весом. 7.Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 22 Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 3. Плавание		
Тема 3.1. Плавание	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по плаванию. 2.Упражнения по освоению с водой. 3.Техника плавания способом «кроль на спине». 4. Техника старта. 5. Техника поворота.		
	Практические занятия № 23 Техника безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике выполнения упражнения «поплавок». Обучение технике выполнения упражнения «звездочка». Обучение технике выполнения упражнения «стрела». Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координаций движений.	2	
	Содержание учебного материала 1.Техника безопасности на занятиях по плаванию. 2.Упражнения по освоению с водой. 3.Техника плавания способом «кроль на спине». 4. Техника старта. 5. Техника поворота. 6. Игры на воде.		
	Практические занятия № 24 Техника безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике выполнения упражнения «поплавок». Обучение технике выполнения	2	

	упражнения «звездочка». Обучение технике выполнения упражнения «стрела». Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координации движений. Игры на воде с предметами и без предметов.		
	Раздел 4. Легкая атлетика.		
Тема 4.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 2.Техника низкого и высокого старта. 3.Специальные беговые упражнения. 4.Развитие скоростной выносливости. 5.Методические основы занятий оздоровительным бегом.		
	Практические занятия № 1 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Основы судейства беговых видов легкой атлетики.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 4.2.Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала 1.Техника прыжка в длину с места. 2.Техника прыжка в длину с разбега. 3.Специальные прыжковые упражнения. 4.Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5.Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и с разбега.		
	Практические занятия № 2 1.Прыжки в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Обучение технике разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1.Техника прыжка в длину с места. 2.Техника прыжка в длину с разбега. 3.Специальные прыжковые упражнения. 4.Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5.Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и с разбега.		
	Практические занятия № 3 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега различными способами. Специальные прыжковые упражнения.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1.Техника прыжка в длину с места. 2.Техника прыжка в длину с разбега. 3.Специальные прыжковые упражнения.		

	4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и с разбега. 6. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 4 Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Развитие прыжковой выносливости. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 4.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 3. Основы правил соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение спортивных соревнований по легкоатлетическим метаниям.		
	Практические занятия № 5 1. Совершенствование техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Основы судейства легкоатлетических метаний. Спортивная игра.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 3. Основы правил соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение спортивных соревнований по легкоатлетическим метаниям. 4. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 6 2. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Основы правил соревнований по легкой атлетике. Организация и проведение спортивных соревнований по легкоатлетическим метаниям. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Промежуточная аттестация в форме <i>контрольной работы</i>	2	
	Всего: за 4 семестр	62	

5 семестр

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
----------------------------------	--	-------------	--

	Раздел 1. Легкая атлетика.		
Тема 1.1. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. 5. Методические основы занятий оздоровительным бегом.		
	Практическое занятие № 1 1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции по стадиону и пересеченной местности. Развитие общей и специальной выносливости. Основы судейства беговых видов легкой атлетики.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. 5. Методические основы занятий оздоровительным бегом.		
	Практическое занятие № 2 1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта в беге на средние и длинные дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции по стадиону и пересеченной местности. Развитие общей и специальной выносливости. Основы судейства беговых видов легкой атлетики.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. 5. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 6. Контрольные упражнения.		
	Практическое занятие № 3 Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Тактика в беге средние и длинные дистанции. Индивидуальные и групповые тактические действия. Финишное ускорение. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 1.2.1 Эстафетный	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег.		

бег.	2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. 4. Основы судейства легкоатлетических эстафет.		
	Практическое занятие № 4 Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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. 4. Основы судейства легкоатлетических эстафет. 5. Контрольные упражнения.		
	Практическое занятие № 5 Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 1.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Техника метания мяча, гранаты на дальность. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях. 5. Спортивная игра (по выбору учащихся). 6. Контрольные упражнения.		
	Практическое занятие № 6 1. Совершенствование техники держания и выпуска гранаты. Совершенствование техники финального усилия. Совершенствование техники разбега. Основы судейства легкоатлетических метаний. Спортивная игра. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Основная гимнастика.	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 активной и пассивной гибкости. 5. Развитие статической и динамической гибкости.		
	Практическое занятие № 7 Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Развитие активной и пассивной гибкости.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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 активной и пассивной гибкости. 5. Развитие статической и динамической гибкости. 6. Контрольные упражнения.		
	Практическое занятие № 8 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов Развитие статической и динамической гибкости. Формирование правильной осанки. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 2.2. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 2. Развитие общей выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Развитие специальной выносливости. 5. Развитие ловкости. 6. Общая физическая подготовка. 7. Спортивная игра (по выбору учащихся).		
	Практическое занятие № 9 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая подготовка. Комплексы ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся).	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие силы.		

	<p>4. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.</p> <p>5. Общая физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения с собственным весом.</p> <p>7. Упражнения с отягощениями.</p>		
	<p>Практическое занятие № 10</p> <p>Атлетическая гимнастика. Силовая подготовка.</p> <p>Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие силы. Упражнения с собственным весом.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Силовая подготовка.</p> <p>2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3. Развитие силы.</p> <p>4. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.</p> <p>5. Общая физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения с собственным весом.</p> <p>7. Упражнения с отягощениями.</p>		
	<p>Практическое занятие № 11</p> <p>Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 3. Спортивные игры.		
Тема 3.1. Волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу.</p> <p>4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Двусторонняя игра.</p> <p>7. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>		
	<p>Практическое занятие № 12</p> <p>1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>Взаимодействие игроков в паре.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу.</p> <p>4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Двусторонняя игра.</p> <p>7. Основы правил и судейства соревнований по</p>		

	волейболу.		
	Практическое занятие № 13 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу. 4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Двусторонняя игра. 7. Тактика игры.		
	Практическое занятие № 14 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	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу. 4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Двусторонняя игра. 7. Тактическое введение игры. 8. Контрольные упражнения.		
	Практическое занятие № 15 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещение. 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 (с двух шагов) без сопротивления.		
	Практическое занятие № 16 Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу с	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32

	места и в движении (с двух шагов) без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападение без сопротивления		
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещение. 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 (с двух шагов) без сопротивления.		
	Практическое занятие № 17 Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу с места и в движении (с двух шагов) без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападение без сопротивления	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещение. 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 (с двух шагов) без сопротивления.		
	Практическое занятие № 18 Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещение. 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 (с двух шагов) без сопротивления. 6. Контрольные упаражнения.		
	Практическое занятие № 19 Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Передачи мяча на месте и в движении. Сдача контрольных упражнений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 5. Плавание		

Раздел 5.1.Плавание	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на воде. 2. Упражнения по освоению с водой. 3. Техника плавания способом «кроль на спине». 4. Техника старта. 5. Техника поворота.		
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники выполнения упражнения «поплавок». Совершенствование техники выполнения упражнения «звездочка». Совершенствование техники выполнения упражнения «стрела». Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координаций движений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на воде. 2. Упражнения по освоению с водой. 3. Техника плавания способом «кроль на спине». 4. Техника старта. 5. Техника поворота.		
	Практическое занятие № 21 Совершенствование техники выполнения упражнения «поплавок». Совершенствование техники выполнения упражнения «звездочка». Совершенствование техники выполнения упражнения «стрела». Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координаций движений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на воде. 2. Упражнения по освоению с водой. 3. Техника плавания способом «кроль на спине». 4. Техника старта. 5. Техника поворота.		
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техники выполнения упражнения «поплавок». Совершенствование техники выполнения упражнения «звездочка». Совершенствование техники выполнения упражнения «стрела». Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника общей координаций движений.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Промежуточная аттестация в форме <i>контрольной работы</i>		2	
Всего: за 5 семестр		46	

6 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
Теоретический раздел			
Лекция: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в средне - специальном учебном заведении.		
	Лекция № 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Практический раздел			
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.2.1. 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.		
	Практическое занятие № 1 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Совершенствование техники эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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.		
	Практическое занятие № 2 1. Совершенствование техники передачи	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29,

	эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Совершенствование техники эстафетного бега с переключением и без переключений. Основы судейства легкоатлетических эстафет.		Л32
	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с переключением и без переключений.		
	Практическое занятие № 3 Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Эстафеты 4*100 м, 4*400 м., "шведская" эстафета.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.		
	Практическое занятие № 4 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).	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.		
	Практическое занятие № 5 Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Тема 1.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания мяча, гранаты в цель. 2. Техника метания мяча, гранаты на дальность. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. 4. Основы правил, организации и проведения		

	спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях. 5. Спортивная игра (по выбору учащихся).		
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Основ судейства легкоатлетических метаний. Спортивная игра (по выбору учащихся).	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика	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.		
	Практическое занятие № 7 Совершенствование строевых упражнений 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 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	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.		
	Практическое занятие № 8 Совершенствование строевых упражнений 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 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 4.1. Волейбол.	Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.		

	<p>2. Передача сверху, снизу.</p> <p>3. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>4. Групповые взаимодействия при блоке и нападающем ударе.</p> <p>5. Командные взаимодействия в защите и нападении.</p> <p>6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>		
	<p>Практическое занятие № 9</p> <p>Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Двусторонняя игра.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>2. Передача сверху, снизу.</p> <p>3. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>4. Групповые взаимодействия при блоке и нападающем ударе.</p> <p>5. Командные взаимодействия в защите и нападении.</p> <p>6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>		
	<p>Практическое занятие № 10</p> <p>Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Двусторонняя игра.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Раздел 5. Плавание		
Тема 5.1. Плавание	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника плавания способом "кроль на груди".</p> <p>2. Техника старта.</p> <p>3. Техника закрытого поворота.</p> <p>4. Развитие специальной выносливости.</p>		
	<p>Практическое занятие № 11</p> <p>Обучение технике плавания способом "кроль на груди". Обучение технике движений ногами. Обучение технике движений руками. Техника общей координации движений. Обучение технике дыхания. Обучение технике старта. Обучение технике закрытого поворота.</p>	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника плавания способом "кроль на груди".</p> <p>2. Техника старта.</p> <p>3. Техника закрытого поворота.</p> <p>4. Развитие специальной выносливости.</p>		

	Практическое занятие № 12 Обучение технике плавания способом "кроль на груди". Обучение технике движений ногами. Обучение технике движений руками. Техника общей координаций движений. Обучение технике дыхания. Обучение технике старта. Обучение технике закрытого поворота.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
	Содержание учебного материала 1. Техника плавания способом "кроль на груди". 2. Техника старта. 3. Техника закрытого поворота. 4. Развитие специальной выносливости.		
	Практическое занятие № 13 Обучение технике плавания способом "кроль на груди". Обучение технике движений ногами. Обучение технике движений руками. Техника общей координаций движений. Обучение технике дыхания. Обучение технике старта. Обучение технике закрытого поворота.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	ОК 3, ОК 4, ОК 8, Л29, Л32
		Всего: за 6 семестр	30
		Итого:	172

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «ОГСЭ.04 Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

№ п/п	Виды и формы учебной деятельности	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
1.	Лекции	<i>Мультимедийное оборудование (проектор, экран), компьютер /ноутбук</i>
2.	Практические занятия	<i>Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, 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, мячи</i>

		<i>баскетбольные, волейбольные, футбольные.</i>
3.	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации</i>

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые источники

№	Наименование
1.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ

Рекомендуемая основная литература

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

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: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3.	Справочная правовая система «Гарант»
4.	Операционная система Windows

№	Наименование
1.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru .
2.	Федеральный портал «Российское образование»: portalobrazovaniya.ru
3.	Официальный сайт Олимпийского комитета России: olympic.ru
4.	Сайт Министерства спорта Чувашской Республики: www.sport.cap.ru

1.	Электронная библиотечная система ЭБС «Юрайт» http://www.biblio online.ru/
----	--

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); 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме:

- сдача контрольных нормативов;

- написания и защиты рефератов;

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме: аудиторной контрольной работы (3,4,5 семестр), дифференцированного зачета (6 семестр).

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:		
- 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);	Владеет 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: – практические занятия; – внеаудиторная самостоятельная работа; – тестирование. Итоговый контроль: – дифференцированный зачет. Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Демонстрирует знания в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления 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;	Применяет доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
- владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Использует физические упражнения разной функциональной направленности и эффективно применяет их в режиме учебной и производственной деятельности	
Знания:		
- 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	Текущий контроль – оценка за: – практические занятия; – внеаудиторная самостоятельная работа; – тестирование. Итоговый контроль: – дифференцированный зачет. Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Проводить оценку контроля физического развития и физической подготовленности	
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Демонстрировать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
- распознавать задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте;	Найти проблему и пути её решения в профессиональном и социальном контексте	
- анализ задач и проблем и выделять их составные части, организовывать работу коллектива и команды;	Демонстрировать готовый анализ в организации работы коллектива и команды	
- виды физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрировать средства физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	

- средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	Владеть средствами профилактики перенапряжения в данной специальности
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Владеть рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

4.2. Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

Общие компетенции

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	- осуществляет эффективный поиск и анализ необходимой профессиональной информации; - использует различные источники, включая электронные	Наблюдение и оценка на практических занятиях, при решении ситуационных задач и в процессе практики
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	- демонстрирует интерес к будущей профессии, выбирает и применяет типовые методы и способы для выполнения профессиональных задач	
ОК 4 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- использует знания по физической культуре в рамках планирования деятельности в профессиональной сфере	
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	- демонстрирует готовность к служению Отечеству, его защите, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- использует знания в области физической культуры и спорта в рамках содействия сохранению окружающей среды	
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- демонстрирует навыки использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	

Лист дополнений и изменений

№ п/п	Прилагаемый к Рабочей программе учебной 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				