

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 21.03.2024 15:13:24

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bded6d17ab98246652f016465d53b72a2eab0de1b2

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования**

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

**Юридический факультет**

**Кафедра физической культуры и спорта**

Утверждена в составе  
программы подготовки  
специалистов среднего звена  
среднего профессионального  
образования

07.04.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Форма обучения: очная  
Год начала подготовки - 2023

**Чебоксары 2023**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413). Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования; примерной программы общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

*СОСТАВИТЕЛЬ:*

К.п.н., доцент А.Г. Шугаев

*ОБСУЖДЕНО:*

на заседании кафедры физической культуры и спорта 07.04.2023 г., протокол № 3

Зав. кафедрой А.Х. Ермолаев

*СОГЛАСОВАНО:*

Предметная (цикловая) комиссия общеобразовательного цикла 07.04.2023 г., протокол № 01

Председатель А.М. Иванова

Начальник учебно-методического  
управления Е.А. Ширманова

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10 Физическая культура**

## **1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета**

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413

## **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ)**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общеобразовательного цикла учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена и относится к обязательным учебным предметам

## **1.3. Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета**

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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной строится так, чтобы были решены следующие задачи:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения предмета обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

### **Результаты освоения учебного предмета**

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

#### **• личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной

двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **1.4. Количество часов на освоение программы предмета**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 70 часов (в том числе практические занятия – 58 часов);

консультации – 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	58
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Консультации	0
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	
<i>Зачет (1 семестр)</i>	
<i>Дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекционных и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Теоретическая часть	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	

Раздел 1. Легкая атлетика.		
Тема 1.1. Бег на короткие и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	
	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 2. Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 3. Закрепление техники бега на длинные дистанции с высокого старта. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Кроссовый бег. 6. Методические основы занятий оздоровительным бегом.	
	Практическое занятие	
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2
	Практическое занятие	
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	2
Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала	
	Закрепление техники прыжка в длину с места. Закрепление е техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники прыжка в высоту с места. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега различными способами. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину и высоту с места и разбега. Спортивная игра (по выбору учащихся).	
	Практические занятия	
	Выполнение всех элементов прыжков в длину и высоту с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра.	2



	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.</p>	4
<p>Тема 1.3. Метание мяча, гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Повторение техники метания мяча, гранаты в цель. 2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. 3. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях. 4. Спортивная игра (по выбору учащихся).</p>	2
	<p>Практическое занятие</p> <p>Выполнение всех элементов техники метания мяча, гранаты в цель и на дальность. Практическая реализация основ судейства метания. Спортивная игра.</p>	
	<p>Практическое занятие</p> <p>Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p>	2
<p>Практическое занятие</p> <p>Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.</p>		
<p>Тема 1.4. Бег на средние дистанции.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p>	2
<p>Практическое занятие</p> <p>Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.</p>		

	<p>Практическое занятие</p> <p>Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.</p>	2
Тема 2.1. Основная гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.</p>	2
	<p>Практические занятия</p> <p>Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.</p>	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом</p>	

	<p>Практические занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика. Развитие силы. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p>	2
	<p>Практические занятия</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом.</p>	2
Раздел 3. Спортивные игры.		
Тема 3.1. Футбол.	Содержание учебного материала	
	<p>Основные элементы игры.</p> <p>Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии).</p> <p>Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).</p> <p>Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.</p> <p>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	
	Практические занятия	
	<p>Основные элементы игры. Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).</p> <p>Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.</p>	2
	Практические занятия	
	<p>Основные элементы игры. Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча).</p> <p>Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.</p>	2

Тема 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2
	Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутки. Самостоятельные занятия по комплексам ППФП.	
	Практическое занятие	
Тема 3.3. Волейбол.	Практическое выполнение комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутка.	2
	Содержание учебного материала	
Тема 3.3. Волейбол.	Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	2
	Практические занятия	
	Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движение. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>	2
Тема 3.4. Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные элементы игры. 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 на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основные элементы игры. Стойки и перемещение. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.</p>	2

	Практические занятия	
	Передачи мяча на месте и в движении. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Двусторонняя игра.	2
Тема 3.5. Бадминтон.	Содержание учебного материала	
	Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.	
	Практические занятия	
	Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.	2
	Практические занятия	
	Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.	2
Тема 3.6. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости. Выполнение различных видов ОРУ. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся).	

	Практическое занятие	
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Выполнение ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения с различными видами мячей. Спортивная игра (по выбору учащихся).	3
Раздел 4. Стрельба из пневматического пистолета		
Тема 4.1. Стрельба из пневматического пистолета	Содержание учебного материала	
	Принятие изготовления (внешняя изготовка, внутренняя, жесткая) Последовательность действия Технические элементы (дыхание, прицеливание, спуск, общая координация) Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	
	Практическое занятие	4
	Техника безопасности при стрельбе из пневматического пистолета. Подготовительная фаза, начальная фаза, рабочая фаза, фаза спуска, фаза удержания после выстрела. Упражнения на дыхания при стрельбе	
Раздел 5. Контрольный.		
Тема 5.1. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	
	Нормативы физической подготовленности студентов	
	Нормативы по ППФП	
	Практическое занятие	
	Зачет	2
	Всего: за 1 семестр	36

## 2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекционных и семинарских (практических) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	Раздел 1. Спортивные игры	
Тема 1.1. Футбол.	Содержание учебного материала	
	Основные элементы игры. Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (передвижения, обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии).	

	Игровые действия полевого вратаря (передвижения вратаря, ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.	
	Практические занятия	
	Стойки и перемещения в нападении и защите. Игровые действия полевого игрока (остановка и ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание из-за боковой линии). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.	2
	Практические занятия	2
	Основные элементы игры. Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.	
	Практические занятия	2
	Основные элементы игры. Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча, отбор мяча). Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание и перевод мяча). Игра 2х2, 5х5. Учебная игра. Основы правил и судейства соревнований по футболу.	
Тема 1.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	
	Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем	



	<p>ударе.          Командные взаимодействия в защите.          Командные взаимодействия в нападении.          Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.          Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия</p>	
	<p>Основные элементы игры. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении. Взаимодействие игроков в паре. Двусторонняя игра.</p>	2
	<p>Практические занятия</p>	
	<p>Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары на месте, в прыжке и в движении. Взаимодействие игроков в паре. Командные взаимодействия при блоке. Командные взаимодействия при нападающем ударе. Командные взаимодействия в защите. Командные взаимодействия в нападении. Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>	2
Тема 1.3. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала</p>	
	<p>Основные элементы игры.          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 на месте и с двух шагов без сопротивления.          Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.          Взаимодействия игроков, в нападении, в защите.          Учебная игра 3х3, 2х2.          Штрафной бросок.          Двусторонняя игра.          Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.</p>	

	Практические занятия	2
	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 на месте и с двух шагов без сопротивления. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока. Учебная игра 3х3, 2х2. Штрафной бросок. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	

	Практические занятия	2
	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.	
	Практические занятия	2
	Передачи мяча на месте и в движении. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления. Атака на кольцо с сопротивлением, передачи в усложненных условиях. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.	
	Практические занятия	2
	Броски из под кольца, ОФП, взаимодействие в парах, в тройках Двусторонняя игра. Основы правил и судейства соревнований по баскетболу.	
Тема 1.4. Бадминтон.	Содержание учебного материала	
	Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.	

	Практические занятия	2
	Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Одиночная игра.	
	Практические занятия	2
	Основные элементы игры. Перемещения при защитных и нападающих действиях. Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Одиночная игра.	

	Практические занятия	2
	Основные элементы игры. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.	
	Практические занятия	2
	Основные элементы игры. Парное взаимодействие, удары при игре в паре. Одиночная игра. Парная игра.	
	Практические занятия	2
	Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре	
	Практические занятия	2
	Подача волана. Прием волана. Удары в нападении, прямой, косой боковой, обманный. Парное взаимодействие, удары при игре в паре	

Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала	
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Задачи и характеристика общеразвивающих	

	упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.	
	Практическое занятие	2
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Подбор упражнений с предметами. Значение формирования правильной осанки.	

	Практическое занятие	2
	Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Подбор упражнений с предметами. Значение формирования правильной осанки.	
	Практические занятия	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.	
	Практические занятия	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.	
	Практические занятия	2
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. Подбор упражнений с предметами и без предметов. Развитие физического качества гибкости. Значение формирования правильной осанки.	
Тема 2.2. Атлетиче-	Содержание учебного материала	
	Силовая подготовка.	

ская гимнастика.	Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом. Упражнения с отягощениями	
	Практические занятия	
	Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	2

	Практические занятия	2
	Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Развитие физического качества силы. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	
	Практические занятия	2
	Силовая подготовка. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	
	Практические занятия	2
	Силовая подготовка. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств. Общая физическая подготовка. Упражнения без отягощений и с собственным весом.	
Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	
	Комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутки. Самостоятельные занятия по комплексам ППФП.	
	Практическое занятие	2
	Практическое выполнение Комплексов упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке различной направленности. Физкультпауза. Физкультминутка.	

Раздел 3. Стрельба из пневматического пистолета		
Тема 3.1. Стрельба из пневматического пистолета	Содержание учебного материала	
	Принятие изготовления (внешняя изготовка, внутренняя, жесткая) Последовательность действия Технические элементы (дыхание, прицеливание, спуск, общая координация) Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	
	Практическое занятие	2
	Техника безопасности при стрельбе из пневматического пистолета. Подготовительная фаза, начальная фаза, рабочая фаза, фаза спуска, фаза удержания после выстрела. Упражнения на дыхания при стрельбе	
Раздел 4. Легкая атлетика.		
Тема 4.1. Бег на короткие и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	
	Изучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Изучение техники бега на длинные дистанции с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Кроссовый бег. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	
	Практическое занятие	2
	Выполнение всех элементов техники бега на короткие и длинные дистанции. Практическая реализация основ судейства беговых видов легкой атлетики.	
	Самостоятельная работа	2
Бег на короткие и длинные дистанции.		

	Практические занятия	
	Выполнение всех элементов прыжков в длину с места и разбега. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра.	2
	Практические занятия	2
	Выполнение всех элементов прыжков в высоту с места и разбега различными способами. Практическая реализация основ судейства прыжковых видов легкой атлетики. Спортивная игра.	
Тема 4.2. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	
	Выполнение различных видов ОРУ.	
	Общая физическая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета, СБУ, СПУ	

	Развитие общей выносливости. Развитие скоростно-силовых физических качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие ловкости. Спортивная игра (по выбору учащихся).	
	Практическое занятие	2
	Развитие общей физической подготовки посредством легкоатлетических упражнений. Практическая реализация основ судейства всех видов легкой атлетики. Спортивная игра.	
	Практическое занятие	2
	Развитие общей физической подготовки посредством легкоатлетических упражнений. Практическая реализация основ судейства всех видов легкой атлетики. Спортивная игра.	
Раздел 5. Контрольный.		
Тема 5.1. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	
	Нормативы физической подготовленности студентов	
	Нормативы по ППФП	
	Практическое занятие	2
	Дифференцированный зачет	
	Всего: за 2 семестр	36

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **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 «ОУП.05 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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал (СК-Малый зал). Борцовский ковер, силовые тренажеры, беговые дорожки, гири, гантели, штанги, диски, тренажерные приспособления «Правило», перекладина, канат.

Спортивный зал (СК-Средний зал). Баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки.

Спортивный зал (СК-Большой зал). Баскетбольные щиты, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, бадминтонные ракетки, гимнастические обручи, скакалки.

Открытый стадион широкого профиля (футбольное поле с трибунами, беговая дорожка, поле для спортивных игр, полоса препятствий: препятствие «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат», препятствие «Стена с двумя проломами», препятствие «Разрушенная лестница», препятствие «Разрушенный мост», препятствие «Забор с наклонной доской», препятствие «Лабиринт»).

#### **3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета**



Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2019. – 271 с. – URL: <https://license.prosv.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017)

2. Ермолаев А.Х. Спортивная психотехника становления личностных сил человека в условиях высшей и средней школы: Учебное пособие / А.Х. Ермолаев. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2016. – 84 с.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 14.11.2021).

**3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета**

Современные профессиональные базы данных (СПБД):

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Web: [www.sport.minstm.gov-ru](http://www.sport.minstm.gov-ru)

5. Сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края Web: [www.kubansport.ru](http://www.kubansport.ru)

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Операционная система Windows
3.	Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://library.chuvsu.ru">http://library.chuvsu.ru</a>
4.	Электронные формы учебников издательства «Просвещение»: [Электронный ресурс] <a href="https://license.prosv.ru">https://license.prosv.ru</a> (авторизованный доступ)

<b>№</b>	<b>Интернет-ресурс</b>	<b>Режим доступа</b>
11.	Сайт Министерства спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
33.	Сайт российского журнала «Теория и практика физической культуры»	<a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a>
44.	Сайт Министерства физической культуры и спорта чр	<a href="http://gov.cap.ru/default.aspx?gov_id=20">http://gov.cap.ru/default.aspx?gov_id=20</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка качества освоения программы учебного предмета включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения предмета.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме:

– тестирования уровня подготовленности студентов основной и подготовительной медицинской группы («входное тестирование»);

– защиты реферата;

– сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация по учебному предмету проводится в форме: зачет в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1) умение 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); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка результатов защиты рефератов; Оценка результатов тестирования уровня подготовленности студентов основной и подготовительной медицинской группы («входное тестирование»); Оценка результатов сдачи нормативов;

<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>6) для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li> <li>– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li> </ul> <p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> <li>– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов зачета;</p> <p>Оценка результатов проведенного дифференцированного зачета.</p>
--	--