

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 05.06.2025 12:14:27

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde0012a0982186924016461b33072a2ea00de102

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Химико-фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

33.02.01 Фармация

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2024**

Чебоксары 2024

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 мая 2012 года № 413, с изменениями) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования для специальности:

33.02.01 Фармация

СОСТАВИТЕЛИ:

Преподаватели Т.И. Орешкина,
 М.Г. Игнатьева

ОБСУЖДЕНО:

на заседании кафедры физической культуры и спорта «27» августа 2024 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой А.Х. Ермолаев

СОГЛАСОВАНО:

Предметная (цикловая) комиссия общеобразовательного цикла «29» августа 2024 г., протокол №10.

Председатель комиссии А.М. Иванова

Начальник учебно-методического управления Е.А. Ширманова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета
2. Структура и содержание учебного предмета
3. Условия реализации учебного предмета
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения рабочей программы

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

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

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 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.

Задачи:

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

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;

- 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;

- 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 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).

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

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

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

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

- владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- основы здорового образа жизни;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам освоения учебного предмета:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

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

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	58
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс 1 семестр		
	Теоретический раздел	12	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, их функции. Федеральный закон «О ФК и С в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования. Ценностные ориентации и отношения обучающихся к ФК и С. ФК личности обучающегося. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная, эндокринная, нервная системы и их функции. 2. Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Здоровье и основы здорового образа	1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

жизни.	ЗОЖ. 2. Влияние двигательной активности на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.		
Тема 1.4. Средства и методы физической культуры.	1. Методические принципы физического воспитания (ФВ). Методы ФВ. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств в процессе ФВ: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и С в студенческом возрасте. Формы занятий физической культурой. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения технике физических упражнений.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом (ФКиС). Формы и содержание самостоятельных занятий ФКиС. Организация самостоятельных занятий ФКиС. 2. Характер содержания занятий ФКиС в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий ФКиС для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями ФКиС. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий ФКиС у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий ФКиС. Самоконтроль занятий физическими упражнениями.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.6. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1. «Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни». Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Принципы спортивной тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсменов. Классификация тренировочных средств в видах спорта по признаку детализации двигательного состава упражнения. 2. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные виды спорта. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы ФУ для регулярных занятий. Краткая анатомо-физиологическая и психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем ФУ. Особенности участия в спортивных соревнованиях. Допинг и мероприятия по противодействию применения допинга в спорте.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
	Практический раздел		

	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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.		
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. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	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 выносливости. Переменный бег.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Специальные подводящие упражнения. 3. Специальные прыжковые упражнения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практическое занятие № 3 Обучение технике прыжков в длину с места и разбега. Техника отталкивания, полета и приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные, подводящие беговые и прыжковые упражнения. Основы судейства прыжковых видов легкой атлетики.		
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала 1. Техника метания из-за головы. 2. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

	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. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. Спортивная игра. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.		
	Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 4.Комплексы упражнений на тренажерах. Практические занятия № 5 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2.Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
Тема 2.2. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеобразовательные упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеобразовательные упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки 6. Развитие гибкости. Практические занятия № 6 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеобразовательные упражнения на месте и в движении. Комплексы общеобразовательных упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 7 Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на гибкость. Развитие гибкости: упражнения «полушпагат», «шпагат».		
	Раздел 3. Спортивные игры.		
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Нападающие удары в опоре. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3. 7. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 8 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Прием и передача мяча сверху, снизу в парах. Развитие быстроты.		
	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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

	7. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 9 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Подача мяча через сетку. Контрольные упражнения.		
	Содержание учебного материала 1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками. 2. Контрольные упражнения.		
	Практические занятия № 10 1. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре. 2. Командные взаимодействия в игре. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. 4. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 5. Двусторонняя игра.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 11 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Техника выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Двусторонняя игра.		
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. 4. Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

	5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра. Практические занятия № 12 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. 2. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача из-за головы. Передача из-за спины. Развитие координационных способностей.		
	Всего: за 1 семестр	36	

	1 курс 2 семестр		
	Раздел 1. Лыжная подготовка.		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.		
	Содержание учебного материала 1. Техника спусков. 2. Техника подъемов. 3. Техника и тактика бега по дистанции. 4. Техника поворотов. 5. Техника торможений 4. Бег на лыжах (дистанция до 1000 метров). 4. Развитие выносливости.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 2		

	Техника спусков, подъемов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полуелочкой, ступающими шагами. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1-1,5 км. Техника поворотов, торможений. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием.		
	Содержание учебного материала 1. Техника коньковых способов передвижения на лыжах. 2. Техника переходов с хода на ход. 3. Развитие выносливости.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 3 Подбор инвентаря, классические лыжные ходы. Техника коньковых способов передвижения на лыжах. Техника одновременно двухшажного конькового хода. Техника попеременно двухшажного конькового хода. Техника переходов с хода на ход. Прохождение дистанции 2-3 км.		
	Содержание учебного материала 1. Техника коньковых способов передвижения на лыжах. 2. Попеременные лыжные ходы 3. Развитие выносливости. 4. Оценка физической подготовленности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 4 Обучение коньковым способам передвижения на лыжах. Техника одновременно одношажного конькового хода. Техника одновременно двухшажного конькового хода. Техника попеременно двухшажного конькового хода. Техника переходов с хода на ход. Техника перехода с переменных ходов на одновременные. Техника перехода с одновременных ходов на переменные. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Оценка физической подготовленности.		
	Раздел 2. Спортивные игры.		
Тема 2.1. 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

	7. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия № 5 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега в парах, у сетки.		
	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. 5. Контрольные упражнения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 6 Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Подача мяча через сетку. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.		
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 7 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.		
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

	Практические занятия № 8 Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево. Развитие ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника ведения и передачи мяча в движении. 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 9 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. 2. Техника ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. Развитие координационных способностей. Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм-данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения.		
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе. 2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. 3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	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.		
	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,

	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.		ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	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.		
	Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в паре с партнером. 3.Упражнения с гимнастической палкой.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 12 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой. Спортивная игра с гимнастической палкой. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки.		
	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 4.Комплексы упражнений на тренажерах. 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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29

	Практические занятия № 13 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2. Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки. Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения.		
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие физических качеств. 4. Общая физическая подготовка. 5. Упражнения с собственным весом. 6. Упражнения с отягощениями.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 14 Развитие гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития гибкости основных мышечных групп с эспандерами, гантелями. Техника безопасности занятий. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения с собственным весом. Упражнения с собственным весом.		
	Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практическое занятие № 15 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,

Бег на средние и длинные дистанции.	1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Контрольные упражнения на средние дистанции. 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.		ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практическое занятие № 16 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости.		
Тема 4.3. 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.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 32, ЛР 29
	Практические занятия № 17 1. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся). Оценка физической подготовленности		
Всего за 2 семестр		34	
Промежуточная аттестация		2	
Итого		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Виды и формы учебной деятельности	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
1	2	3
1.	Практические занятия	Оборудованного спортивного зала: - стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры; - кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
2	Лекции	Аудитория, парты, стулья, доска
3	Дифференцированный зачёт	Аудитория, парты, стулья, доска

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно – правовые источники

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

Рекомендуемая основная литература

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

Рекомендуемая дополнительная литература

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

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

3.3 Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями

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

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты (освоенные знания и умения)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения:		
У 1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";	Владение разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, а также готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Текущий контроль – оценка за: –устный опрос; –практические занятия; –тестирование. Итоговый контроль: –зачет с оценкой Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
У 2 - владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	
У 3 - владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Применять доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 4 - владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Использовать физические упражнения разной функциональной направленности и эффективно применять их в режиме учебной и производственной деятельности	
Знания:		

3. 1 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Проводить оценку контроля физического развития и физической подготовленности	Текущий контроль – оценка за: –устный опрос; –практические занятия; –тестирование. Итоговый контроль: –зачет с оценкой Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
3. 2 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья и средства профилактики перенапряжений	
3. 3 - основы здорового образа жизни	Формировать основы здорового образа жизни	
3. 4 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрировать средства физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
3. 5 -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Демонстрировать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

4.2 Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций

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

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретический раздел		
	знание основных понятий в области физической культуры и спорта, теоретических сведений о технике выполнения упражнений, основах тренировки, правил соревнований.	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания
Раздел 1. Легкая атлетика		
	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания

	физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение жизненно важными двигательными умениями и навыками	Оценка практических занятий
Раздел 2. Гимнастика		
	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; уметь составлять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий
Раздел 3. Спортивные игры		
	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; владение навыками сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий
Раздел 4. Лыжная подготовка		
	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владеет способами передвижения на лыжах	Тестирование Домашнее задание Индивидуальные задания Оценка практических занятий

Лист дополнений и изменений

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