

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная  
физическая культура**

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.08.2022 г. №742.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «44.02.02 Преподавание в начальных классах»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №6 от 25.05.2022

Председатель МО Дмитриенко Татьяна Ивановна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №6 от 27.05.2002

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «44.02.02 Преподавание в начальных классах». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
2. ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
3. ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
4. ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
5. ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
6. ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
7. ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
8. ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
9. ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
10. ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.
11. ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
12. ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки.
13. ПК 1.2 Проводить уроки.

14. ПК 2.2 Проводить внеурочные занятия.
15. ПК 3.2 Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.
16. ПК 2.1 Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
17. ПК 3.3 Проводить внеклассные мероприятия.
18. ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха;</p> <p>о основах физического и спортивного самосовершенствования;</p> <p>технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Самостоятельная работа	172
Практические занятия	172
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	344
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №1</b> Основы знаний	2		3
Тема 2 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 4, ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ОК 7, ПК 1.1, ОК 11, ПК 2.2, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ПК 3.2, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №2</b> ОФП	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №2</b> ОФП	2		3
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 10, ОК 8, ОК 6, ОК 9, ОК 11, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ОК 7, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №3</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №3</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6, ОК 4, ОК 8, ПК 2.2, ОК 7, ПК 1.1, ПК 3.2, ОК 9, ОК 11, ПК 1.2, ЛР.9, ПК 2.1, ПК 3.3	
	1	<b>Практические занятия №4</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №4</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 1, ОК 10, ОК 4, ОК 6, ОК 11, ОК 9, ОК 8, ОК 7, ПК 2.2, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.3, ПК 2.1, ПК 3.2, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №5</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №5</b> Баскетбол	2		3
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 1, ОК 6, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ПК 1.2, ОК 7, ПК 3.2, ПК 1.1, ОК 11, ПК 3.3, ПК 2.2, ЛР.9, ПК 2.1	
	1	<b>Практические занятия №6</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №6</b> Баскетбол	2		3
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №7</b> Волейбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №7</b> Волейбол	2		3
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №8</b> Волейбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №8</b> Волейбол	2		3
Тема 9 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №9</b> Настольный теннис	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №9</b> Настольный теннис	2		3
Тема 10 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	<b>Практические занятия №10</b> Футбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №10</b> Футбол	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №11 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №11 Футбол	2	3	
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №12 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №12 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №13 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 14 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №14 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 3, ОК 10, ОК 11, ОК 8, ОК 9, ОК 7, ПК 1.2, ОК 6, ПК 1.1, ПК 3.2, ПК 2.2, ПК 3.3, ЛР.9, ПК 2.1
	1	Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №15 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №16 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 17 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №17 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №17 Основы знаний	2	3	
Тема 18 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №18 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №18 ОФП	2	3	
Тема 19 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №19 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №19 ОФП	2	3	
Тема 20 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 2, ОК 1, ОК 3, ОК 9, ОК 6, ОК 4, ОК 10, ОК 8, ПК 1.1, ОК 7, ОК 11, ПК 1.2, ПК 3.3, ПК 2.2, ПК 2.1, ЛР.9, ПК 3.2
	1	Практические занятия №20 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №20 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №21 Лёгкая атлетика	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 22 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №22 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №22 Баскетбол	2	3	
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №23 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №23 Баскетбол	2	3	
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №24 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №24 Волейбол	2	3	
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №25 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №25 Волейбол	2	3	
Тема 26 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №26 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №26 Настольный теннис	2	3	
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №27 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №27 Настольный теннис	2	3	
Тема 28 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №28 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №28 Футбол	2	3	
Тема 29 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №29 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №29 Футбол	2	3	
Тема 30 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №30 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №30 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 31 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №31 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №31 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №32 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №32 Фитнес-аэробика	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 33 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 2, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 4, ОК 11, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 7, ПК 1.2, ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №33 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №33 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №34 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №35 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №35 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 36 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №36 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №36 Основы знаний	2	3	
Тема 37 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №37 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №37 ОФП	2	3	
Тема 38 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №38 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №38 ОФП	2	3	
Тема 39 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 8, ОК 6, ОК 4, ОК 10, ПК 1.1, ОК 9, ОК 11, ПК 1.2, ОК 7, ПК 2.2, ПК 3.3, ПК 2.1, ПК 3.2, ЛР.9
	1	Практические занятия №39 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №39 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 40 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 4, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ОК 11, ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 1.2, ПК 3.2, ОК 7, ЛР.9, ПК 2.1, ПК 3.3
	1	Практические занятия №40 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №40 Баскетбол	2	3	
Тема 41 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 6, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №41 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №41 Баскетбол	2	3	
Тема 42 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №42 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №42 Волейбол	2	3	
Тема 43 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №43 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №43 Волейбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 44 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №44 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №44 Настольный теннис	2	3	
Тема 45 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №45 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №45 Настольный теннис	2	3	
Тема 46 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №46 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №46 Футбол	2	3	
Тема 47 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №47 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №47 Футбол	2	3	
Тема 48 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №48 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №48 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 49 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №49 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №49 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 50 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 2, ОК 1, ОК 3, ОК 10, ОК 4, ОК 6, ОК 11, ОК 8, ОК 9, ОК 7, ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №50 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №50 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 51 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №51 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №51 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 52 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №52 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №52 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 53 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №53 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №53 Основы знаний	2	3	
Тема 54 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №54 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №54 Лёгкая атлетика	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 55 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №55 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №55 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 56 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №56 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №56 Баскетбол	2		3
Тема 57 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ПК 2.2, ПК 1.1, ОК 11, ОК 7, ПК 3.3, ПК 1.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ЛР.9	
	1	Практические занятия №57 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №57 Баскетбол	2		3
Тема 58 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №58 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №58 Волейбол	2		3
Тема 59 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 8, ОК 4, ОК 11, ОК 10, ОК 7, ПК 1.2, ПК 1.1, ОК 9, ПК 2.1, ПК 3.3, ПК 2.2, ПК 3.2, ЛР.9	
	1	Практические занятия №59 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №59 Волейбол	2		3
Тема 60 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №60 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №60 Настольный теннис	2		3
Тема 61 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №61 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №61 Настольный теннис	2		3
Тема 62 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 10, ПК 1.2, ПК 2.2, ОК 7, ПК 3.2, ПК 1.1, ПК 3.3, ЛР.9, ПК 2.1	
	1	Практические занятия №62 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №62 Настольный теннис	2		3
Тема 63 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №63 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №63 Футбол	2		3
Тема 64 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №64 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №64 Футбол	2		3
Тема 65 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9	
	1	Практические занятия №65 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №65 Футбол	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 66 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №66 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №66 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №67 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №67 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №68 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №68 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 69 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №69 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №69 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №70 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №70 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 71 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 2, ОК 4, ОК 10, ОК 11, ОК 1, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 7, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 2.2, ЛР.9
	1	Практические занятия №71 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №71 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 72 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №72 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №72 Основы знаний	2	3	
Тема 73 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №73 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №73 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 74 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №74 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №74 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 75 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №75 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №75 Баскетбол	2	3	
Тема 76 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №76 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №76 Баскетбол	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 77 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №77 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №77 Волейбол	2	3	
Тема 78 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №78 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №78 Волейбол	2	3	
Тема 79 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №79 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №79 Настольный теннис	2	3	
Тема 80 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №80 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №80 Настольный теннис	2	3	
Тема 81 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №81 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №81 Футбол	2	3	
Тема 82 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 10, ОК 8, ОК 9, ОК 11, ОК 7, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 2.1, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №82 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №82 Футбол	2	3	
Тема 83 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 6, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ПК 1.1, ОК 7, ОК 11, ПК 2.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ЛР.9, ПК 3.3
	1	Практические занятия №83 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №83 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 84 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 2, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 9, ОК 8, ОК 11, ОК 10, ОК 7, ПК 3.2, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.3, ПК 1.1, ПК 2.1, ЛР.9
	1	Практические занятия №84 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №84 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 85 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 2, ОК 10, ОК 8, ОК 6, ОК 4, ОК 7, ПК 3.2, ОК 9, ПК 1.1, ПК 2.1, ОК 11, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №85 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №85 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 86 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 3, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ПК 1.1, ОК 9, ПК 1.2, ОК 7, ПК 2.2, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ЛР.9
	1	Практические занятия №86 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №86 Атлетическая гимнастика	2	3	
Всего			344		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:  
 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

*2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*

*3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. 1. Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов

В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.

2. <https://www.book.ru/book/926242>

3. 2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022.

4. <https://book.ru/book/941740>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.

2. <https://www.book.ru/book/919382>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru/book/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха	знает о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха	
о основах физического и спортивного самосовершенствования	знает о основах физического и спортивного самосовершенствования	
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	знает технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Приём контрольных нормативов, защита рефератов

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 3.3	Задания к практическим занятиям №1-70
о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 3.3	Задания к практическим занятиям №1-70
о основах физического и спортивного самосовершенствования	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 3.3	Задания к практическим занятиям №1-70
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 3.3	Задания к практическим занятиям №1-70
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 3.3	Задания к практическим занятиям №1-70

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, рефераты. Темы рефератов. 1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания. 2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика. 3. История развития физической культуры и спорта. 4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство. 5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые

умения и навыки. 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 7. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту. 8. Экологические факторы и здоровье человека. 9. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха. 10. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика. 11. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля. 12. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. 13. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 14. Влияние современных условий жизни на организм человека. 15. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой. 16. Естественные силы природы, как средства физического воспитания. 17. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания. 18. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ). 19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. 20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 21. Средства физической культуры. 22. Состояние опорно-двигательного аппарата. 23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия. 25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация. 26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление. 27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие. 28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства. 29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья. 30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения. 31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи. 32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация. 33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности). 34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом. 35. Выносливость. Методы развития и контроля. 36. Сила. Методы развития и контроля. 37. Гибкость. Методы развития и контроля. 38. Ловкость. Методы развития и контроля. 39. Быстрота. Методы развития и контроля. 40. Двигательная активность и иммунитет. 41. Физические качества. 42. Современные популярные системы физических упражнений.