

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**34.02.01 Сестринское дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная  
физическая культура**

2022

*сведения о сертификате ЭЦ*

Владелец: Кандаурова Наталья  
Владимировна, директор  
Сертификат:  
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918  
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по  
01.03.2027 12:49:11

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденным приказом Минобрнауки России от 04.06.2022 г. №527.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «34.02.01 Сестринское дело»

## **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 26.05.2022

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «34.02.01 Сестринское дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
2. ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
3. ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
4. ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
5. ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
6. ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
7. ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
8. ОК 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
9. ОК 9 Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
10. ОК 10 Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
11. ОК 11 Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
12. ОК 12 Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны

труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

13. ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

14. 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 6, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 7, ОК 13, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 8, ЛР.9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Самостоятельная работа	174
Практические занятия	174
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	348
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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			ЛР.9, ОК 1, ОК 6, ОК 4, ОК 2, ОК 7, ОК 5, ОК 3, ОК 10, ОК 13, ОК 9, ОК 8, ОК 11, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №1</b> Основы знаний	2		3
Тема 2 Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 6, ОК 3, ОК 5, ОК 4, ОК 13, ОК 7, ОК 9, ОК 8, ОК 10, ОК 12, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №2</b> Гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №2</b> Гимнастика	2		3
Тема 3 Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 7, ОК 4, ОК 5, ОК 10, ОК 9, ОК 13, ОК 8, ОК 11, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №3</b> Гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №3</b> Гимнастика	2		3
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 4, ОК 6, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 13, ОК 5, ОК 10, ОК 9, ОК 7, ОК 8, ОК 12, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №4</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №4</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 1, ОК 2, ОК 6, ОК 5, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №5</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №5</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ЛР.9, ОК 5, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №6</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №6</b> Баскетбол	2		3
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 13, ОК 7, ОК 11, ОК 9, ОК 8, ОК 12, ОК 10	
	1	<b>Практические занятия №7</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №7</b> Баскетбол	2		3
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 3, ОК 5, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 12, ОК 10, ОК 8, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №8</b> Волейбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №8</b> Волейбол	2		3
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 2, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 13, ОК 5, ОК 3, ОК 11, ОК 9, ОК 12, ОК 7, ОК 10, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №9</b> Волейбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №9</b> 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 10 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №10</b> Настольный теннис	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №10</b> Настольный теннис	2		3
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 7, ОК 5, ОК 4, ОК 13, ОК 12, ОК 9, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №11</b> Футбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №11</b> Футбол	2		3
Тема 12 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 1, ОК 4, ОК 3, ОК 2, ОК 13, ОК 5, ОК 9, ОК 7, ОК 12, ОК 10, ОК 8, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №12</b> Футбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №12</b> Футбол	2		3
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 8, ОК 1, ОК 4, ОК 13, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №13</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №13</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 1, ОК 3, ОК 5, ОК 4, ОК 13, ОК 9, ОК 7, ОК 11, ОК 10, ОК 8, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №14</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №14</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 12, ОК 10, ОК 8, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №15</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №15</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 3, ОК 4, ОК 2, ОК 1, ОК 13, ОК 5, ОК 10, ОК 11, ОК 9, ОК 7, ОК 8, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №16</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №16</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 4, ОК 3, ОК 2, ОК 13, ОК 5, ОК 10, ОК 9, ОК 12, ОК 11, ОК 7, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №17</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №17</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 12, ОК 10, ОК 8, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №18</b> Основы знаний	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №18</b> Основы знаний	2		3
Тема 19 Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ЛР.9, ОК 4, ОК 2, ОК 3, ОК 13, ОК 7, ОК 5, ОК 11, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №19</b> Гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №19</b> Гимнастика	2		3
Тема 20 Гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 1, ОК 3, ОК 2, ОК 6, ОК 7, ОК 5, ОК 9, ОК 13, ОК 4, ОК 12, ОК 11, ОК 8, ОК 10	
	1	<b>Практические занятия №20</b> Гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №20</b> Гимнастика	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 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 5, ОК 3, ОК 13, ОК 7, ОК 4, ОК 11, ОК 9, ОК 10, ОК 8, ОК 12	
	1	Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №21 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 10, ОК 13, ОК 7, ОК 9, ОК 12, ОК 11, ОК 8	
	1	Практические занятия №22 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №22 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 3, ОК 5, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 10, ОК 11, ОК 8, ОК 12	
	1	Практические занятия №23 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №23 Баскетбол	2		3
Тема 24 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 2, ОК 7, ОК 13, ОК 5, ОК 3, ОК 11, ОК 9, ОК 8, ОК 12, ОК 10	
	1	Практические занятия №24 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №24 Баскетбол	2		3
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 4, ОК 2, ОК 1, ОК 13, ОК 9, ОК 5, ОК 7, ОК 12, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	Практические занятия №25 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №25 Волейбол	2		3
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 2, ОК 13, ОК 5, ОК 3, ОК 10, ОК 7, ОК 11, ОК 9, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №26 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №26 Волейбол	2		3
Тема 27 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 2, ОК 13, ОК 10, ОК 7, ОК 12, ОК 11, ОК 9, ОК 8	
	1	Практические занятия №27 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №27 Волейбол	2		3
Тема 28 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	Практические занятия №28 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №28 Настольный теннис	2		3
Тема 29 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР.9, ОК 6, ОК 4, ОК 3, ОК 1, ОК 13, ОК 5, ОК 10, ОК 7, ОК 12, ОК 9, ОК 8, ОК 11	
	1	Практические занятия №29 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №29 Настольный теннис	2		3
Тема 30 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 13, ОК 7, ОК 10, ОК 9, ОК 4, ОК 12, ОК 11, ОК 8	
	1	Практические занятия №30 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №30 Футбол	2		3
Тема 31 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 1, ОК 4, ОК 7, ОК 5, ОК 9, ОК 13, ОК 11, ОК 10, ОК 8, ОК 12, ОК 2	
	1	Практические занятия №31 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №31 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 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 13, ОК 12, ОК 7, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №32</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №32</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 12, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №33</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №33</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 34 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 2, ОК 13, ОК 4, ОК 7, ОК 11, ОК 10, ОК 9, ОК 8, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №34</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №34</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ЛР.9, ОК 3, ОК 5, ОК 9, ОК 7, ОК 11, ОК 13, ОК 10, ОК 8, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №35</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №35</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 2, ОК 7, ОК 4, ОК 3, ОК 5, ОК 10, ОК 13, ОК 12, ОК 11, ОК 9, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №36</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №36</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 5, ОК 3, ОК 7, ОК 1, ОК 4, ОК 10, ОК 13, ОК 9, ОК 11, ОК 8, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №37</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №37</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 38 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 3, ОК 7, ОК 5, ОК 2, ОК 13, ОК 11, ОК 12, ОК 10, ОК 9, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №38</b> Основы знаний	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №38</b> Основы знаний	2		3
Тема 39 Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 1, ОК 3, ОК 2, ОК 7, ОК 4, ОК 5, ОК 10, ОК 13, ОК 12, ОК 11, ОК 9, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №39</b> Гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №39</b> Гимнастика	2		3
Тема 40 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 1, ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК 13, ОК 11, ОК 10, ОК 8, ОК 12	
	1	<b>Практические занятия №40</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №40</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 41 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 3, ОК 5, ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №41</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №41</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 42 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.9, ОК 2, ОК 7, ОК 4, ОК 13, ОК 5, ОК 9, ОК 8, ОК 12, ОК 10, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №42</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №42</b> 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 43 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 5, ОК 3, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 4, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	Практические занятия №43 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №43 Баскетбол	2		3
Тема 44 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 3, ОК 2, ОК 5, ОК 1, ОК 13, ОК 4, ОК 10, ОК 9, ОК 7, ОК 11, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №44 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №44 Волейбол	2		3
Тема 45 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 2, ОК 1, ОК 3, ЛР.9, ОК 7, ОК 13, ОК 4, ОК 10, ОК 5, ОК 11, ОК 9, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №45 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №45 Волейбол	2		3
Тема 46 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ОК 12	
	1	Практические занятия №46 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №46 Настольный теннис	2		3
Тема 47 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 13, ОК 7, ОК 4, ОК 12, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	Практические занятия №47 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №47 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 48 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 3, ОК 7, ОК 5, ОК 4, ОК 13, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 9, ОК 8	
	1	Практические занятия №48 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №48 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 49 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 1, ОК 9, ОК 13, ОК 11, ОК 7, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №49 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №49 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 50 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ОК 12	
	1	Практические занятия №50 Основы знаний	2		2
	2	Самостоятельная работа №50 Основы знаний	2		3
Тема 51 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 3, ЛР.9, ОК 2, ОК 4, ОК 9, ОК 7, ОК 10, ОК 5, ОК 13, ОК 11, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №51 Основы знаний	2		2
	2	Самостоятельная работа №51 Основы знаний	2		3
Тема 52 Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 6, ОК 3, ОК 5, ОК 13, ЛР.9, ОК 1, ОК 4, ОК 7, ОК 11, ОК 10, ОК 9, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №52 Гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №52 Гимнастика	2		3
Тема 53 Гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 2, ОК 7, ОК 5, ОК 3, ОК 10, ОК 13, ОК 9, ОК 8, ОК 11, ОК 12	
	1	Практические занятия №53 Гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №53 Гимнастика	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 54 Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 8, ОК 11, ОК 10, ОК 12	
	1	Практические занятия №54 Гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №54 Гимнастика	2		3
Тема 55 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 4, ОК 2, ОК 7, ОК 5, ОК 13, ОК 3, ОК 11, ОК 9, ОК 12, ОК 10, ОК 8	
	1	Практические занятия №55 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №55 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 56 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 6, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 8, ОК 11, ОК 12, ОК 10	
	1	Практические занятия №56 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №56 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 57 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 6, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 8, ОК 10, ОК 11, ОК 12	
	1	Практические занятия №57 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №57 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 58 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.9, ОК 2, ОК 7, ОК 4, ОК 13, ОК 5, ОК 11, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №58 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №58 Баскетбол	2		3
Тема 59 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 2, ОК 7, ОК 5, ОК 3, ОК 10, ОК 13, ОК 9, ОК 12, ОК 8, ОК 11	
	1	Практические занятия №59 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №59 Баскетбол	2		3
Тема 60 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 3, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 12, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	Практические занятия №60 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №60 Баскетбол	2		3
Тема 61 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 7, ОК 4, ОК 5, ОК 9, ОК 3, ОК 13, ОК 11, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №61 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №61 Волейбол	2		3
Тема 62 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ЛР.9, ОК 7, ОК 4, ОК 5, ОК 13, ОК 10, ОК 9, ОК 12, ОК 8, ОК 11	
	1	Практические занятия №62 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №62 Волейбол	2		3
Тема 63 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 3, ОК 4, ОК 1, ОК 2, ОК 13, ОК 7, ОК 5, ОК 11, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №63 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №63 Волейбол	2		3
Тема 64 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 3, ОК 2, ОК 6, ОК 7, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 5, ОК 12, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	Практические занятия №64 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №64 Настольный теннис	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 65 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 6, ОК 1, ОК 4, ОК 5, ОК 13, ЛР.9, ОК 2, ОК 7, ОК 9, ОК 12, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №65</b> Настольный теннис	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №65</b> Настольный теннис	2		3
Тема 66 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 2, ЛР.9, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 13, ОК 7, ОК 11, ОК 10, ОК 9, ОК 12, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №66</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №66</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 5, ОК 4, ОК 2, ОК 9, ОК 7, ОК 13, ОК 11, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №67</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №67</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 1, ОК 3, ОК 2, ОК 7, ОК 5, ОК 9, ОК 13, ОК 4, ОК 11, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №68</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №68</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 69 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ЛР.9, ОК 3, ОК 7, ОК 11, ОК 9, ОК 13, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №69</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №69</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 3, ОК 1, ОК 5, ОК 2, ОК 13, ОК 7, ОК 4, ОК 10, ОК 12, ОК 9, ОК 11, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №70</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №70</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 71 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 1, ОК 7, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 5, ОК 12, ОК 11, ОК 10, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №71</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №71</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 72 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 7, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №72</b> Основы знаний	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №72</b> Основы знаний	2		3
Тема 73 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 6, ОК 5, ОК 3, ОК 4, ОК 9, ОК 13, ОК 11, ОК 7, ОК 10, ОК 12, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №73</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №73</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 74 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 7, ОК 13, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 8	
	1	<b>Практические занятия №74</b> Лёгкая атлетика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №74</b> Лёгкая атлетика	2		3
Тема 75 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 1, ОК 4, ОК 3, ОК 2, ОК 13, ОК 5, ОК 10, ОК 9, ОК 7, ОК 8, ОК 12, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №75</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №75</b> 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 76 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 3, ОК 2, ОК 1, ОК 7, ОК 4, ОК 5, ОК 10, ОК 9, ОК 13, ОК 8, ОК 12, ОК 11	
	1	Практические занятия №76 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №76 Баскетбол	2		3
Тема 77 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 2, ОК 4, ЛР.9, ОК 3, ОК 13, ОК 5, ОК 9, ОК 11, ОК 10, ОК 12, ОК 8, ОК 7	
	1	Практические занятия №77 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №77 Волейбол	2		3
Тема 78 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 2, ОК 4, ОК 3, ОК 7, ОК 1, ОК 9, ОК 5, ОК 10, ОК 13, ОК 11, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №78 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №78 Волейбол	2		3
Тема 79 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 5, ОК 3, ОК 13, ОК 7, ОК 4, ОК 11, ОК 10, ОК 9, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №79 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №79 Настольный теннис	2		3
Тема 80 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 4, ОК 5, ОК 10, ОК 11, ОК 13, ОК 9, ОК 8, ОК 12	
	1	Практические занятия №80 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №80 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 81 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 1, ОК 7, ОК 4, ОК 13, ОК 10, ОК 9, ОК 5, ОК 8, ОК 11, ОК 12	
	1	Практические занятия №81 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №81 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 82 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 3, ОК 2, ОК 1, ОК 7, ОК 4, ОК 5, ОК 10, ОК 13, ОК 9, ОК 8, ОК 12, ОК 11	
	1	Практические занятия №82 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №82 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 83 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 1, ОК 3, ОК 7, ОК 5, ОК 4, ОК 11, ОК 13, ОК 10, ОК 9, ОК 12, ОК 8	
	1	Практические занятия №83 Основы знаний	2		2
	2	Самостоятельная работа №83 Основы знаний	2		3
Тема 84 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 2, ОК 5, ОК 4, ОК 13, ОК 9, ОК 7, ОК 11, ОК 10, ОК 8, ОК 12	
	1	Практические занятия №84 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №84 Баскетбол	2		3
Тема 85 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 6, ОК 3, ОК 1, ОК 5, ОК 4, ОК 2, ОК 10, ОК 7, ОК 9, ОК 12, ОК 11, ОК 8, ОК 13	
	1	Практические занятия №85 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №85 Волейбол	2		3
Тема 86 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 4, ОК 13, ОК 5, ОК 9, ОК 12, ОК 10, ОК 11, ОК 8	
	1	Практические занятия №86 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №86 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 87 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР.9, ОК 2, ОК 4, ОК 3, ОК 1, ОК 13, ОК 9, ОК 5, ОК 7, ОК 12, ОК 10, ОК 8, ОК 11	
	1	<b>Практические занятия №87</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №87</b> Атлетическая гимнастика	2		3
		Всего	348		

*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:**

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Приставные 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.)

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.)

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

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

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник

<https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2020

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2020

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

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

## 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 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
основы здорового образа жизни.	знает основы здорового образа жизни.	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
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 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9	Задания к практическим занятиям №1-74
основы здорового образа жизни.	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9	Задания к практическим занятиям №1-74
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР.9, ОК 1, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9	Задания к практическим занятиям №1-74

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, темы рефератов, в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине "Физическая культура" 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.