

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**31.02.01 Лечебное дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

2022

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 31.02.01 Лечебное дело утвержденным приказом Минобрнауки России от 04.07.2022 г. №526.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «31.02.01 Лечебное 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 «31.02.01 Лечебное дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ЛР.09 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.
2. ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
3. ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
4. ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
5. ОК 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ЛР.09, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13	<p>основы здорового образа жизни.;</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>

## 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	238
Практические занятия	238
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	476
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, 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				ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	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 1, ОК 13, ЛР.09, ОК 3, ОК 6
	1	<b>Практические занятия №2</b> ОФП	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №2</b> ОФП	2	3	
Тема 3 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №3</b> ОФП	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №3</b> ОФП	2	3	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	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				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	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 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №6</b> Баскетбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №6</b> Баскетбол	2	3	
Тема 7 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	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 3, ОК 1, ОК 13, ЛР.09, ОК 6
	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.09, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
	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 13, ЛР.09, ОК 1, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №10 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №10 Настольный теннис	2	3	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 13, ЛР.09, ОК 6, ОК 1
	1	Практические занятия №11 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №11 Настольный теннис	2	3	
Тема 12 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 13, ЛР.09, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №12 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №12 Футбол	2	3	
Тема 13 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №13 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №13 Футбол	2	3	
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №14 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №14 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 15 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.09, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
	1	Практические занятия №15 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №15 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №16 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 13, ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.09
	1	Практические занятия №17 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №17 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 13, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ЛР.09
	1	Практические занятия №18 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №18 Основы знаний	2	3	
Тема 19 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №19 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №19 ОФП	2	3	
Тема 20 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №20 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №20 ОФП	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 3, ОК 6, ОК 1, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №21 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №22 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №22 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №23 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №23 Баскетбол	2		3
Тема 24 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 13, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ЛР.09	
	1	Практические занятия №24 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №24 Баскетбол	2		3
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №25 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №25 Волейбол	2		3
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 13, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ЛР.09	
	1	Практические занятия №26 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №26 Волейбол	2		3
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №27 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №27 Настольный теннис	2		3
Тема 28 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №28 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №28 Настольный теннис	2		3
Тема 29 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №29 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №29 Футбол	2		3
Тема 30 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №30 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №30 Футбол	2		3
Тема 31 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №31 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №31 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 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №32 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №32 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №33 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №33 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	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 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №35 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №35 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №36 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №36 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 37 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 13, ОК 1, ОК 3, ЛР.09	
	1	Практические занятия №37 Основы знаний	2		2
	2	Самостоятельная работа №37 Основы знаний	2		3
Тема 38 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №38 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №38 ОФП	2		3
Тема 39 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 6, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №39 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №39 ОФП	2		3
Тема 40 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №40 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №40 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 41 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №41 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №41 Баскетбол	2		3
Тема 42 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №42 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №42 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 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ЛР.09, ОК 13
	1	Практические занятия №43 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №43 Волейбол	2	3	
Тема 44 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 6, ОК 13
	1	Практические занятия №44 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №44 Волейбол	2	3	
Тема 45 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 6, ЛР.09, ОК 3, ОК 13
	1	Практические занятия №45 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №45 Настольный теннис	2	3	
Тема 46 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №46 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №46 Футбол	2	3	
Тема 47 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 13, ОК 6
	1	Практические занятия №47 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №47 Футбол	2	3	
Тема 48 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 13, ОК 6
	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 3, ОК 13, ЛР.09, ОК 6
	1	Практические занятия №49 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №49 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 50 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 1, ЛР.09, ОК 3, ОК 13
	1	Практические занятия №50 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №50 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 51 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 6, ЛР.09, ОК 1, ОК 13
	1	Практические занятия №51 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №51 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 52 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №52 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №52 Основы знаний	2	3	
Тема 53 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ЛР.09, ОК 13
	1	Практические занятия №53 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №53 ОФП	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 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №54 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №54 ОФП	2		3
Тема 55 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ЛР.09, ОК 3, ОК 6, ОК 13	
	1	Практические занятия №55 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №55 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 56 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №56 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №56 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 57 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 13, ОК 1, ЛР.09, ОК 3, ОК 6	
	1	Практические занятия №57 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №57 Баскетбол	2		3
Тема 58 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №58 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №58 Баскетбол	2		3
Тема 59 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 6, ОК 13	
	1	Практические занятия №59 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №59 Волейбол	2		3
Тема 60 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 6, ОК 13	
	1	Практические занятия №60 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №60 Волейбол	2		3
Тема 61 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №61 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №61 Волейбол	2		3
Тема 62 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №62 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №62 Настольный теннис	2		3
Тема 63 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ЛР.09, ОК 13	
	1	Практические занятия №63 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №63 Настольный теннис	2		3
Тема 64 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 13, ОК 1, ЛР.09, ОК 3, ОК 6	
	1	Практические занятия №64 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №64 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 65 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 6, ОК 13, ОК 1, ЛР.09
	1	Практические занятия №65 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №65 Футбол	2	3	
Тема 66 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ЛР.09, ОК 6, ОК 13, ОК 3
	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 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №67 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №67 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 1, ЛР.09, ОК 6, ОК 13
	1	Практические занятия №68 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №68 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 69 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №69 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №69 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 13
	1	Практические занятия №70 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №70 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 71 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ЛР.09, ОК 3, ОК 6, ОК 13
	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 6, ОК 13, ОК 3, ЛР.09
	1	Практические занятия №72 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №72 Основы знаний	2	3	
Тема 73 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 13, ОК 3, ОК 1, ЛР.09
	1	Практические занятия №73 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №73 ОФП	2	3	
Тема 74 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 13, ЛР.09, ОК 3, ОК 1
	1	Практические занятия №74 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №74 ОФП	2	3	
Тема 75 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 3, ЛР.09, ОК 13, ОК 1
	1	Практические занятия №75 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №75 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 76 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №76 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №76 Баскетбол	2	3	
Тема 77 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №77 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №77 Баскетбол	2	3	
Тема 78 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №78 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №78 Волейбол	2	3	
Тема 79 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №79 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №79 Волейбол	2	3	
Тема 80 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 13, ОК 1, ЛР.09, ОК 6
	1	Практические занятия №80 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №80 Настольный теннис	2	3	
Тема 81 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №81 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №81 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 82 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09, ОК 6
	1	Практические занятия №82 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №82 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 83 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №83 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №83 Основы знаний	2	3	
Тема 84 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №84 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №84 ОФП	2	3	
Тема 85 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	Практические занятия №85 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №85 ОФП	2	3	
Тема 86 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 13, ОК 1, ОК 3, ОК 6, ЛР.09
	1	Практические занятия №86 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №86 ОФП	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 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №87 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №87 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 88 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09, ОК 6	
	1	Практические занятия №88 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №88 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 89 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №89 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №89 Баскетбол	2		3
Тема 90 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 13, ОК 1, ОК 6, ОК 3, ЛР.09	
	1	Практические занятия №90 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №90 Баскетбол	2		3
Тема 91 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №91 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №91 Волейбол	2		3
Тема 92 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 13, ЛР.09, ОК 1, ОК 6	
	1	Практические занятия №92 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №92 Волейбол	2		3
Тема 93 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 3, ОК 1, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №93 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №93 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 94 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 3, ОК 1, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №94 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №94 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 95 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №95 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №95 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 96 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 6, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №96 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №96 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 97 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	Практические занятия №97 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №97 Атлетическая 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 98 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09, ОК 6
	1	<b>Практические занятия №98</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №98</b> Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 99 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 1, ЛР.09, ОК 6, ОК 13
	1	<b>Практические занятия №99</b> Основы знаний	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №99</b> Основы знаний	2	3	
Тема 100 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 13, ЛР.09, ОК 6, ОК 1
	1	<b>Практические занятия №100</b> Лёгкая атлетика	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №100</b> Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 101 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №101</b> Лёгкая атлетика	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №101</b> Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 102 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 13, ОК 6, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №102</b> Баскетбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №102</b> Баскетбол	2	3	
Тема 103 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №103</b> Баскетбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №103</b> Баскетбол	2	3	
Тема 104 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 13, ОК 1, ОК 6, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №104</b> Волейбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №104</b> Волейбол	2	3	
Тема 105 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №105</b> Волейбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №105</b> Волейбол	2	3	
Тема 106 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 6, ОК 3, ОК 1, ОК 13, ЛР.09
	1	<b>Практические занятия №106</b> Настольный теннис	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №106</b> Настольный теннис	2	3	
Тема 107 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 3, ОК 13, ОК 6, ЛР.09, ОК 1
	1	<b>Практические занятия №107</b> Настольный теннис	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №107</b> Настольный теннис	2	3	
Тема 108 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 1, ОК 13, ЛР.09, ОК 6, ОК 3
	1	<b>Практические занятия №108</b> Фитнес-аэробика	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №108</b> 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 109 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ЛР.09, ОК 13	
	1	<b>Практические занятия №109</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №109</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 110 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ЛР.09, ОК 13, ОК 6	
	1	<b>Практические занятия №110</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №110</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 111 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 13, ОК 6, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №111</b> Основы знаний	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №111</b> Основы знаний	2		3
Тема 112 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 13, ОК 6, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №112</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №112</b> Баскетбол	2		3
Тема 113 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 1, ОК 6, ОК 13, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №113</b> Баскетбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №113</b> Баскетбол	2		3
Тема 114 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 13, ОК 6, ЛР.09, ОК 3	
	1	<b>Практические занятия №114</b> Волейбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №114</b> Волейбол	2		3
Тема 115 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 13, ОК 6, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №115</b> Волейбол	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №115</b> Волейбол	2		3
Тема 116 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 13, ОК 1, ОК 3, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №116</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №116</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 117 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 3, ОК 13, ОК 6, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №117</b> Фитнес-аэробика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №117</b> Фитнес-аэробика	2		3
Тема 118 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №118</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №118</b> Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 119 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 1, ОК 3, ОК 13, ЛР.09	
	1	<b>Практические занятия №119</b> Атлетическая гимнастика	2		2
	2	<b>Самостоятельная работа №119</b> Атлетическая 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
Всего		476		

*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. 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
Умение		
основы здорового образа жизни.	знает основы здорового образа жизни.	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
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
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

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

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
основы здорового образа жизни.	ЛР.09, ОК 1, ОК 13, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-64
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ЛР.09, ОК 1, ОК 13, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-124
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР.09, ОК 1, ОК 13, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-84
Знание		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ЛР.09, ОК 1, ОК 13, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-68
основы здорового образа жизни.	ЛР.09, ОК 1, ОК 13, ОК 3, ОК 6	Задания к практическим занятиям №1-76

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, № п/п Физические способности Контрольное упражнение (тест) Возраст, лет Оценка Юноши Девушки 5 4 3 5 4 3 1 Скоростные Бег 30 м, с. 15-17 4,4 4,9 5,2 4,8 5,8 6,1 18-19 4,3 4,8 5,2 4,7 5,6 6,0 2 Координационные Челночный бег 3 x10 м, с 15-17 7,3 8,0 8,2 8,4 9,0 9,7 18-19 7,2 7,5 7,9 8,2 8,9 9,6 3 Скоростно-силовые Прямки в длину с места, см 15-17 230 210 200 185 170 160 18-19 240 230

215 195 180 170 4 Гибкость Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке,  
ниже уровня скамейки .см 15-17 +13 +8 +6 +15 +9 +7 18-19 +13 +7 +6 +16 +11 +8  
5 Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),  
на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки) 15-17 13 10 8 19 13  
11 18-19 13 10 9 20 15 10 Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты  
в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин 15-17 47 40 30 40 30 20 18-19 50 40  
30 47 40 37