

Приложение

К ООП по специальности/профессии

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2023

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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 г. №508.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «40.02.01 Право и организация социального обеспечения»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол №7 от 24.05.2023

Председатель МО Еристова Анна Анатольевна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №7 от 25.05.2023

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 цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «40.02.01 Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
2. ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
3. ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
4. ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
5. 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 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	основы здорового образа жизни; о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объём в часах
Самостоятельная работа	234
Практические занятия	10
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	244
Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет	

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 6, ОК 2, ОК 3, ЛР 9, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №1 Основы знаний	2		3
	2	Практические занятия №1 Основы знаний	2		2
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №2 Основы знаний	2		3
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2		3
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 3, ОК 2, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2		3
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 10, ОК 3, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №5 Основная гимнастика	2		3
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №6 Основная гимнастика	2		3
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 3, ОК 2, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №7 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 8 Лёгкая атлетик	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 9, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №8 Лёгкая атлетик	2		3
Тема 9 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №9 Баскетбол	2		3
Тема 10 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №10 Баскетбол	2		3
Тема 11 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №11 Волейбол	2		3
Тема 12 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №12 Волейбол	2		3
Тема 13 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 9, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №13 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 14 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 10, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №14 Настольный теннис	2		3
Тема 15 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №15 Футбол	2		3
Тема 16 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №16 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 17 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №17 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 18 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №18 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 19	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 6, ОК 3	
	1	Самостоятельная работа №19	2		3
Тема 20 Автогенерация (3 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 10, ЛР 9, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №20 Автогенерация	2		3
Тема 21 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 10, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №21 Основы знаний	2		3
	2	Практические занятия №2 Основы знаний	2		2
Тема 22 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №22 Основы знаний	2		3
Тема 23 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №23 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2		3
Тема 24 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №24 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2		3
Тема 25 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №25 Основная гимнастика	2		3
Тема 26 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 3, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №26 Основная гимнастика	2		3
Тема 27 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №27 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 28 Лёгкая атлетик	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 6, ОК 3, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №28 Лёгкая атлетик	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 29 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №29 Баскетбол	2	3	
Тема 30 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 6, ОК 3, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №30 Баскетбол	2	3	
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 10, ЛР 9, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №31 Волейбол	2	3	
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 10, ЛР 9, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №32 Волейбол	2	3	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 10, ЛР 9, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №33 Настольный теннис	2	3	
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №34 Настольный теннис	2	3	
Тема 35 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №35 Футбол	2	3	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №36 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №37 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №38 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 39 Автогенерация (4 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №39 Автогенерация	2	3	
Тема 40 Автогенерация (4 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №40 Автогенерация	2	3	
Тема 41 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №41 Основы знаний	2	3	
	2 Практические занятия №3 Основы знаний	2	2	
Тема 42 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 9, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №42 Основы знаний	2	3	
Тема 43 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №43 Основы знаний	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 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №44 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 3, ОК 6
Тема 45 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №45 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 46 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №46 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	ЛР 9, ОК 10, ОК 3, ОК 6, ОК 2
Тема 47 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №47 Основная гимнастика	2	3	
Тема 48 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №48 Основная гимнастика	2	3	ОК 2, ОК 3, ЛР 9, ОК 10, ОК 6
Тема 49 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №49 Основная гимнастика	2	3	
Тема 50 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №50 Лёгкая атлетика	2	3	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Тема 51 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №51 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 52 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №52 Лёгкая атлетика	2	3	ОК 3, ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 6
Тема 53 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №53 Баскетбол	2	3	
Тема 54 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №54 Баскетбол	2	3	ОК 3, ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 6
Тема 55 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №55 Баскетбол	2	3	
Тема 56 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №56 Волейбол	2	3	ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Тема 57 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №57 Волейбол	2	3	
Тема 58 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №58 Волейбол	2	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 9, ОК 10

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 59 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №59 Настольный теннис	2	3	
Тема 60 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 2, ОК 10, ОК 6, ЛР 9
	1 Самостоятельная работа №60 Настольный теннис	2	3	
Тема 61 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №61 Настольный теннис	2	3	
Тема 62 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №62 Футбол	2	3	
Тема 63 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №63 Футбол	2	3	
Тема 64 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 2, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №64 Футбол	2	3	
Тема 65 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №65 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 66 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 3, ОК 2, ОК 10, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №66 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 3, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №67 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 68 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 10, ОК 3, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №68 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 69 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 2, ЛР 9, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №69 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ЛР 9, ОК 10, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №70 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 71 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 10, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №71 Основы знаний	2	3	
	2 Практические занятия №4 Основы знаний	2	2	
Тема 72 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 3, ЛР 9, ОК 2, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №72 Основы знаний	2	3	
Тема 73 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №73 Основы знаний	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 74 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №74 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	ЛР 9, ОК 3, ОК 10, ОК 6, ОК 2
Тема 75 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №75 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	
Тема 76 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №76 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	3	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Тема 77 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №77 Основная гимнастика	2	3	
Тема 78 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №78 Основная гимнастика	2	3	ОК 2, ОК 10, ЛР 9, ОК 3, ОК 6
Тема 79 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №79 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 80 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №80 Лёгкая атлетика	2	3	ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6
Тема 81 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №81 Баскетбол	2	3	
Тема 82 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №82 Баскетбол	2	3	ЛР 9, ОК 2, ОК 10, ОК 3, ОК 6
Тема 83 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №83 Баскетбол	2	3	
Тема 84 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №84 Волейбол	2	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ЛР 9, ОК 10
Тема 85 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №85 Волейбол	2	3	
Тема 86 Волейбол	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №86 Волейбол	2	3	ОК 3, ЛР 9, ОК 2, ОК 6, ОК 10
Тема 87 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №87 Настольный теннис	2	3	
Тема 88 Настольный теннис	Содержание учебного материала 1 Самостоятельная работа №88 Настольный теннис	2	3	ОК 2, ОК 10, ОК 3, ОК 6, ЛР 9

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 89 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №89 Футбол	2		3
Тема 90 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 2, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №90 Футбол	2		3
Тема 91 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №91 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 92 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №92 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 93 Автогенерация (6 сем.)	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №93 Автогенерация	2		3
Тема 94 Автогенерация (6 сем.)	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №94 Автогенерация	2		3
Тема 95 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 2, ОК 3, ЛР 9, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №95 Основы знаний	2		3
	2	Практические занятия №5 Основы знаний	2		2
Тема 96 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 3, ЛР 9, ОК 2, ОК 6, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №96 Основы знаний	2		3
Тема 97 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 3, ЛР 9, ОК 2, ОК 10, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №97 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2		3
Тема 98 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 3, ЛР 9, ОК 2, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №98 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2		3
Тема 99 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 2, ОК 10, ОК 3	
	1	Самостоятельная работа №99 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2		3
Тема 100 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 3, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №100 Основная гимнастика	2		3
Тема 101 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10	
	1	Самостоятельная работа №101 Основная гимнастика	2		3
Тема 102 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 3, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №102 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 103 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 2, ОК 3, ЛР 9, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №103 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 104 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 6, ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №104 Баскетбол	2	3	
Тема 105 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №105 Баскетбол	2	3	
Тема 106 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №106 Баскетбол	2	3	
Тема 107 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №107 Волейбол	2	3	
Тема 108 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 10, ОК 6, ОК 3
	1 Самостоятельная работа №108 Волейбол	2	3	
Тема 109 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №109 Волейбол	2	3	
Тема 110 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 2, ОК 3, ЛР 9, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №110 Настольный теннис	2	3	
Тема 111 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №111 Настольный теннис	2	3	
Тема 112 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №112 Футбол	2	3	
Тема 113 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ЛР 9, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №113 Футбол	2	3	
Тема 114 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ЛР 9
	1 Самостоятельная работа №114 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 115 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 2, ОК 3, ОК 10, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №115 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 116 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 10, ЛР 9, ОК 6
	1 Самостоятельная работа №116 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 117 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 6, ОК 2, ОК 3, ОК 10
	1 Самостоятельная работа №117 Атлетическая гимнастика	2	3	
Всего		244		

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

КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник
КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <http://znanium.com/>

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		
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		
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Приём контрольных нормативов, защита рефератов
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

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

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 10, ЛР 9	Задания к практическим занятиям №1-122
Знание		
основы здорового образа жизни	ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 10, ЛР 9	Задания к практическим занятиям №1-122
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 10, ЛР 9	Задания к практическим занятиям №1-122

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, вопросы к самостоятельной работе и задания к практическим занятиям, Таблица нормативов VI Ступени ГТО - юношей и девушек 13-15 лет, Таблица нормативов VII Ступени ГТО - юношей и девушек 16-17 лет, в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям и самостоятельной работе по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся специальности 40.02.01 "Право и организация социального обеспечения"