

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 07.10.2026 15:21:52

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»**

(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Форма обучения очная

на базе основного общего образования
срок обучения 2 года 10 месяцев

Москва 2026

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4**
- 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 11**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 12**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 40**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 42
ПРЕДМЕТА**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.09 Физическая культура предназначена для освоения учебного предмета в образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения Программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.09 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования. В структуре образовательной программы ППССЗ предмет входит в общеобразовательный цикл, является обязательным учебным предметом.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета.

Цель учебного предмета: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Актуальность учебного предмета: при создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.09 Физическая культура обеспечивает достижение обучающихся следующих **результатов и универсальных учебных действий:**

- *личностных (ЛР):*

Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии
- с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

Патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости
- за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому
- и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

Духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей русского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

Эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

Физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

- *целевых ориентиров (ЦО):*

КОД	Целевые ориентиры
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- *метапредметных результатов (МР):*

Метапредметные результаты освоения рабочей программы учебного предмета ОУП,09 Физическая культура отражают:

Базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Умения работать с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий
- в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач
- с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

- предметных (ПР):

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из

освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Перечень формируемых компетенций

Код	Наименование компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета ОУП.09 Физическая культура

Объём учебной нагрузки обучающегося – 36 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов, из них: *практика* - 36 часов,

промежуточная аттестация по предмету проводится в форме зачета с оценкой.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Кол-во часов	Практические занятия
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление	1	1
2.	Знания о физической культуре. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	1
3.	Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека	1	1
4.	Знания о физической культуре. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	1
5.	Способы самостоятельной двигательной деятельности	5	5
6.	Физическое совершенствование	26	26
7.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Спортивная и физическая подготовка	1	1
	Итого:	36	36

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Курс 1 семестр1		20		
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		4		
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. 2. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации. 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	учащихся 16–17 лет. 4. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. Круглый стол «Физическая культура как социальное явление»	1		
Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. 2. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. 3. Общие представления об истории и развитии популярных			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2. Групповая исследовательская работа на тему «Связь здоровья человека с занятием физической культурой»	1		
Тема 1.3 Здоровый образ жизни современного человека	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. 2. Рациональная организация труда как фактор сохранения и			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. 3. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. 4. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. 5. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. 6. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. <i>Проблемный семинар на тему «Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья»</i>			
Тема 1.4 Профилактика травматизма и оказание первой помощи	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 2. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4. <i>Групповая исследовательская работа на тему «Способы и приёмы оказания первой помощи при различных травмах»</i>	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		5		
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.			
	2. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. 3. Медицинский осмотр как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 4. Защита и обсуждение докладов по теме «Основные типы и виды активного отдыха».			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5. Планирование физических нагрузок в условиях активного отдыха и досуга	1		
Тема 2.2 Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Оперативный контроль	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6. «Способы организации и проведения измерительных процедур в оперативном контроле». Разбор практических ситуаций	1		
Тема 2.3	Содержание учебного материала, в том числе профессио-	1	офлайн	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Планирование и организация самостоятельных занятий. Оперативный контроль	нально-ориентированное			ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий. Ведение дневника само-контроля	1		
Тема 2.4 Восстановительные процедуры. Аутогенная тренировка и дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и проце-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	дур, правила их проведения. 2. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. 3. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8. Аутогенная тренировка и дыхательная гимнастика	1		
Тема 2.5. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	способы их освоения и оценивания. 2. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2		
Тема 3.1 Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
особенности	бы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. 2. Защита и обсуждение докладов по теме «Основные виды занятий оздоровительной физической культурой»			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10. Организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и	1		
Тема 3.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. 2. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11. Комплексы упражнений для предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (футбол)		5		
Тема 4.1 Освоение и совершенствование техники вы-	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3,
	Освоение и совершенствование техники выполнения игровых			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
полнения приёмов игры	действий: ведение мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.			ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча, вбрасывание аута.	1		
Тема 4.2 Правила игры и методика судейства в футболе	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в игровой деятельности			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13. Правила игры и методика судейства в футболе	1		
Тема 4.3 Техническая и тактическая подготовка в футболе	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14. Закрепление правил игры в футбол в условиях игровой и учебной деятельности	1		
Тема 4.4. Тактические действия в футболе	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности			
	Видеоурок			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15. Совершенствование основных технических приёмов футбола и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1		
Тема 4.5 Самостоятельные занятия футболом	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	Самостоятельные занятия футболом			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №16. Самостоятельные занятия футболом	1		
РАЗДЕЛ 5. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (баскетбол)		5		
Тема 5.1 Освоение	Содержание учебного материала, в том числе профессио-	1	офлайн	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
и совершенствование техники выполнения приёмов игры (баскетбол)	нально-ориентированное		офлайн	ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №17 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	1		
Тема 5.2 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.			
	2. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.			
	Видеоурок			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18 Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности	1		
Тема 5.3 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №19 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол			
Тема 5.4 Самостоятельные занятия баскетболом	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	Самостоятельные занятия баскетболом			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20 Самостоятельные занятия баскетболом	1		
Курс 1 семестр 2		16		
Тема 5.5 Закрепление правил игры в соревновательной деятельности	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21. Выполнение технико- тактических приёмов в контрольной игре или в соревнователь- ной деятельности	1		
РАЗДЕЛ 6. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (волейбол)		5		
Тема 6.1 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Правила игры и методика судейства. 2. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол	1		
Тема 6.2 Правила игры и методика судейства	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 23. Правила игры и методика судейства	1		
Тема 6.3 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО
	1. Соблюдение правил игры в баскетбол их в процессе игровой деятельности.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 24. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Технические действия в волейболе	1		
Тема 6.4 Технические действия в волейболе	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 25. Технические действия в волейболе	1		
Тема 6.5 История	Содержание учебного материала, в том числе профессио-	1	офлайн	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
возникновения и развития волейбола	нально-ориентированное			ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. История возникновения и развития волейбола			
	2. Самостоятельные занятия волейболом			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 26. Самостоятельные занятия волейболом	1		
РАЗДЕЛ 7. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавательная подготовка		5		
Тема 7.1 Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).			
	2. Техника спортивного плавания			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 27. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	1		
Тема 7.2 Самостоятельные занятия плаванием	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	Самостоятельные занятия плаванием			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 28. Самостоятельные занятия плаванием	1		
Тема 7.3 Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Прикладное плавание.			
	2. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего			
	Видеоурок			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 29. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	1		
Тема 7.4 Прикладное плавание – плавание различными способами	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Прикладное плавание – плавание различными способами			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 30. Прикладное плавание	1		
Тема 7.5 Техника спортивного пла-	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1,
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы

1	2	3	4	5
вания	1. Техника спортивного плавания. 2. Контрольное проплывание дистанции			ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 31. Освоение техники спортивного плавания	1		
РАЗДЕЛ. 8 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Атлетические единоборства		4		
Тема 8.1 Техника безопасности на занятиях единоборствами	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Техника безопасности на занятиях единоборствами 2. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 32. Техника безопасности на занятиях единоборствами	1		
Тема 8.2 Техника спортивных единоборств (самбо)	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).			
	2. Техника спортивных единоборств (самбо)			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 33. Техника спортивных единоборств (самбо)	1		
Тема 8.3 Самостоятельные занятия	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО
	1. Самостоятельные занятия единоборствами			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
единоборствами				5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 34. Самостоятельные занятия единоборствами	1		
Тема 8.4 Правила спортивных единоборств	Содержание учебного материала, в том числе профессионально-ориентированное	1	офлайн	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1. Правила спортивных атлетических единоборств			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 35. Правила спортивных единоборств (тренировки)	1		
РАЗДЕЛ 9. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		1		
Тема 9.1	Содержание учебного материала, в том числе профессио-	1	офлайн	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Зачет с оценкой	нально-ориентированное			ОК 08, ЦО 5.1, ЦО 5.2, ЦО 5.3, ЦО 5.4, ЦО 5.5, ЦО 5.6, ЦО 5.7
	1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
	В том числе практических и лабораторных занятий ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 36. Ознакомление с нормативными требованиями ГТО для обучающихся СПО. Зачет с оценкой	1		
Объем образовательной программы		36		

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный зал, оснащённый оборудованием:

–кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, ан-тенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;

–гимнастические скамейки, маты, коврики т.д. техническими средствами обучения:

–мультимедиа система (компьютер с программным обеспечением, проектор, аудио- колонки, экран);

–сеть Интернет.

2.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации предусматривает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

2.2.1. Основные источники

2.2.1.1. Основные печатные издания:

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Образовательно – издательский центр «Академия», 2024. – 320 с.

2.2.1.2. Основные электронные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 287 с. (Учебник СПО) - ISBN 978-5-09-114122-1. ЭБС «Консультант студента».
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Лях В.И.. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях - Москва : Просвещение, 2023. - ЭБС «Консультант студента».
4. Матвеев А.П. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев - Москва : Просвещение, 2022. - ЭБС «Консультант студента».
5. Погадаев Г.И. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень: учебник / Г. И. Погадаев - Москва : Просвещение, 2022. - ЭБС «Консультант студента».

2.2.2. Дополнительные источники

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово - учебник», 2020. ЭБС «Консультант студента».
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Бишаева А.А. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.
3. Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - ЭБС «Консультант студента».

2.2.3. Электронные ресурсы

1. Библиотека Московской электронной школы (МЭШ) <https://uchebnik.mos.ru/main>
2. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики пере-	Критерии оценивания обучающихся по физической культуре на занятиях: «5» (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий: имеет с собой спортивную форму и спортивную обувь в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия; выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений; обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом занимается на занятии в меру своих физических возможностей; успешно выполняет все задания и требования на занятиях по физической культуре; выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. «4» (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий: имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия; выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом занимается на занятии в меру своих физических возможностей; успешно выполняет большую часть всех физических упражнений и требований на занятиях по физической культуре; выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. «3» (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия; выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спор-	— контроль выполнения практических заданий, упражнений, выполнение нормативных показателей, достижение индивидуального прогресса в занятиях физической культурой — экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы (нормативов)

утомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	тивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; частично выполняет физические упражнения и требования на занятиях по физической культуре. «2» (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: не имеет с собой спортивную форму; не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;	
--	--	--