

Приложение №5 к ООП
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Е.С. Богомолова
«28» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: **31.02.04 Медицинская оптика**

Кафедра: **физической культуры и спорта**

Форма обучения: **очная**

Нижний Новгород
2026

Рабочая программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31. 02. 04 Медицинская оптика (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 июля 2022г. № 588).

Разработчики рабочей программы:

Гурьянов М.С., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой Физической культуры и спорта
Широкова М.А., старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №6, 20.01.2026)
Заведующий кафедрой,

Гурьянов М.С., д.м.н., профессор _____ Гурьянов М.С.
(подпись)

« 20 » 01 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник УМУ



(подпись)

Василькова А.С.

« 30 » января 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательный предмет ОУП.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности 31.02.04 Медицинская оптика.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательного предмета ОУП.09 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС 31.02.04 Медицинская оптика и на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО).

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК, а также личностных результатов:

Личностные результаты реализации программы воспитания (описания)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	ЛР 9

преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому кто в ней нуждается.	ЛР 26
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 27

Планируемые результаты освоения дисциплины	
Код и наименование формируемых компетенций	Предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Общие (метапредметные)</p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать
	<p>Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<p>изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

<p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортом-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - Овладение универсальными регулятивными действиями: <ul style="list-style-type: none"> - а) самоорганизация; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы предмета (всего)	
1. Основное содержание (всего)	78
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	66
лабораторные работы	-
консультации	-
2. Профессионально ориентированное содержание	-
в т. ч.	
теоретическое обучение	2
практические занятия	4
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр) и зачет с оценкой (2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Основное содержание			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	1
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	1
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность)	2	1

Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	1
Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		70	
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	1
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практические занятия 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	1
Основное содержание			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала Практические занятия 4-5. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	4	2
Тема 2.4 ОФП	Содержание учебного материала Практические занятия 6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	4	

	7. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
Тема 2.5 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	8. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	9. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 10. Комплексы для развития физических способностей аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
Тема 2.6 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	11-12. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	13. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Зачёт. 14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.7 Волейбол	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	15-16. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	17. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Бадминтон	Содержание учебного материала	8	1
	Практические занятия		
	19-20. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка		

	ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	21. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	22. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 2.9 Теннис	Содержание учебного материала	8	1
	Практические занятия		
	23-24. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменной направлением; «семенящий».		
	Подача, приём подачи (свеча).		
	25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Содержание учебного материала	20	2
	Практические занятия		
	27. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
28. Совершенствование техники спринтерского бега			
29-30. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))			
31. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)			
32. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			
33. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега			
34. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			
35-36. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики			
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Зачет с оценкой			
	Всего:	78	

Примерная тематика индивидуальных проектов:

1. Здоровый студент – востребованный специалист.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Герои Олимпийских игр.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
5. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
6. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.
7. Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов.
8. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
11. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
12. Физическая культура в семье.
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
14. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей.
15. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

1. Учебная аудитория (учебная аудитория для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещение для воспитательной и самостоятельной работы обучающихся)

Комплект учебной мебели, меловая доска, экран, проектор, ростомер, весы, динамометр кистевой.

Компьютерная техника с подключением к информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду Университета.

2. Спортивный зал (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, сетки для игры в бадминтон, шведские стенки, мячи. Технические средства: ноутбук.

3. Спортивный зал (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре).

Баскетбольные щиты, футбольные ворота, стойки и сетки для игры в бадминтон, волейбол, мячи, стол для тенниса.

4. Спортивный зал (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Перечень основной литературы*:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)**	
		на кафедре	в библиотеке
1	Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для СПО, Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024, 288 с.		

3.2.2. Перечень дополнительной литературы:

№	Наименование согласно библиографическим требованиям	Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)	
		на кафедре	в библиотеке
1.	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — SBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный		https://www.urait.ru/bcode/471143 Образовательная платформа Юрайт

2.	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-15186-2. — Текст: электронный		Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/487793
3.	Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре гимнастика: Учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-07538-0. — Текст: электронный		Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/471782
4.	Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.		https://e.lanbook.com/book/156380

3.2.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

№	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
1	Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: https://libsport.ru/	(руководства, рекомендации, монографии и др.)	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено
2	Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]. URL: http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3	Научные издания	с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет	не ограничено

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Тема 2.4 ОФП Тема 2.5 Фитнес - аэробика Тема 2.6 Баскетбол Тема 2.7 Волейбол Тема 2.8 Бадминтон Тема 2.9 Теннис Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – заполнение дневника самоконтроля. – фронтальный опрос – контрольное тестирование. – составление комплекса упражнений. – оценивание практической работы. – тестирование. – сдача контрольных нормативов.
<p>ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сдача нормативов ГТО. – выполнение упражнений на зачете.

<p>ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Тема 2.4 ОФП Тема 2.5 Фитнес – аэробика Тема 2.6 Баскетбол Тема 2.7 Волейбол Тема 2.8 Бадминтон Тема 2.9 Теннис Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой Тема 2.4 ОФП Тема 2.5 Фитнес – аэробика Тема 2.6 Баскетбол Тема 2.7 Волейбол Тема 2.8 Бадминтон Тема 2.9 Теннис Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p>	
---	--	--