

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.12 Физическая культура

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:

Леонтьева Наталья Александровна, преподаватель СПО

СОДЕРЖАНИЕ

- 1** Общая характеристика рабочей программы учебного предмета
- 2** Структура и содержание учебного предмета
- 3** Условия реализации программы учебного предмета
- 4** Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям СПО 49.02.01 Физическая культура от «11» ноября 2022 г. № 968.

Согласно учебному плану, дисциплина «Физическая культура» относится к блоку обязательных учебных предметов (ОУП)– ОУП.12.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРБ), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета на основе ФГОС СОО

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 01	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,

	<p>ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>
ЛР 02	<p>патриотического воспитания:</p> <p>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;</p> <p>ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p>
ЛР 03	<p>духовно-нравственного воспитания:</p> <p>осознание духовных ценностей русского народа;</p> <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p>
ЛР 04	<p>эстетического воспитания:</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p>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;</p>
ЛР 05	<p>физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>
ЛР 06	<p>трудового воспитания:</p> <p>готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>
ЛР 07	<p>экологического воспитания:</p> <p>сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и</p>

	<p>социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p>активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p>расширение опыта деятельности экологической направленности;</p>
ЛР 08	<p>ценности научного познания:</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>
<p>1. Познавательные универсальные учебные действия (УУД)</p> <p>МР 1</p>	<p>Базовые логические действия:</p> <p>самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p> <p>вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p>
МР 2	<p>Базовые исследовательские действия:</p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);</p> <p>формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p>

	<p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;</p> <p>осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p>уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений,</p> <p>задавать параметры и критерии решения;</p> <p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p>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.</p>
<p>МР 3</p>	<p>Работа с информацией:</p> <p>владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>
<p>2. Коммуникативные УУД</p> <p>МР 04</p>	<p>2.1. общение:</p> <p>осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p> <p>аргументированно вести диалог.</p>

<p>3 Регулятивные УУД</p> <p>MP 05</p>	<p>3.1 самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; давать оценку новым ситуациям; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 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.</p>
<p>MP 06</p>	<p>3.2 самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.</p>
<p>MP 07</p>	<p>эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей.</p>
<p>Предметные результаты освоения основной образовательной программы обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и профессиональной деятельности.</p>	
<p>Планируемые предметные результаты обучения по учебному предмету «Физическая культура»:</p>	
<p>ПР6 01</p>	<p>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);</p>
<p>ПР6 02</p>	<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
<p>ПР6 03</p>	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>
<p>ПР6 04</p>	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ПР6 05</p>	<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-</p>

	оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;
ПР6 06	положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т.ч.	
1. Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	62
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
индивидуальный проект <i>(да/нет)</i>	нет
Промежуточная аттестация - зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела	Количество часов на раздел		Темы раздела
	Аудиторная работа, час	Самостоятельная работа, час	
Раздел №1: Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	16		
	2		1.1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.
	2		1.2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней для коррекции осанки и телосложения.
	2		1.3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.
	2		1.4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений
	2		1.5. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».
	2		1.6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики,
	2		1.7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
	2		1.8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
Раздел №2: Спортивные игры.	18		

Волейбол			
	2		2.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки, перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).
	2		2.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой.
	2		2.3. Передача мяча сверху (снизу) в парах.
	2		2.4. Техника выполнения нижней прямой подачи, прием мяча.
	2		2.5. Техника выполнения верхней прямой подачи, прием мяча.
	2		2.6. Прямой нападающий удар.
	2		2.7. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).
	2		2.8. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.
	2		2.9. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.
Раздел №3: Спортивные игры. Баскетбол	18		
	2		3.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Правила игры. Ловля и передача мяча.
	2		3.2. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.
	2		3.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком, штрафной бросок).
	2		3.4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
	2		3.5. Перехват, накрывание, отбивание мяча при броске, взятие отскока.
	2		3.6. Тактические действия в нападении и в защите.
	2		3.7. Игра по правилам баскетбола.
	2		3.8. Игра по правилам стритбола.
	2		3.9. Сдача контрольных тестов по баскетболу.
Раздел №4: Бадминтон	6		
	2		4.1. Стойки и перемещения. Подача в бадминтоне.
	2		4.2. Удары в бадминтоне.
	2		4.3. Тактика игры. Парная игра.
Раздел №5: Гимнастика	12		
	2		5.1. Инструктаж ТБ на занятиях

			гимнастикой. Гимнастическая терминология. Общая физическая подготовка.
	2		5.2. Строевые упражнения.
	2		5.3. Акробатические упражнения.
	2		5.4. Составление комплекса общеразвивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).
	2		5.5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки.).
	2		5.6. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.
Раздел №6: Легкая атлетика	8		
	2		6.1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега на средние дистанции.
	2		6.2. Основы техники бега на короткие дистанции. Бег 30м.
	2		6.3. Основы техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м. Бег 100м.
	2		6.4. Кроссовая подготовка.
Итого:	78		
Всего:	78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис).

Теннисные столы.

Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две

баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Выдвижные стойки для баскетбола.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Площадка спортивная для воркаута, в том числе:

- Спорт. Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
- Перекладины для отжиманий
- Скамья Workout+брусья
- Брусья Workout параллельные

Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий»:

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

Оборудование:

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Рекомендуемая литература

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2025. — 288 с. — ISBN 978-5-09-124949-1. — URL: <https://book.ru/book/957959> (дата обращения: 16.08.2025). — Текст : электронный.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> (дата обращения: 17.08.2025)

3. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. : учебник / Г. И. Погадаев. — 8-е изд., стер. — Москва : Просвещение, Дрофа, 2021. — 287, [1] с. : ил., табл. : 21 см.; ISBN 978-5-09-086228-8.

4. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко,

Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 01.06.2025).

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 05.06.2025).

Дополнительные источники:

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 420 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581450> (дата обращения: 05.06.2025).

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 01.06.2025).

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru> – Электронно-библиотечная система (ЭБС). Университетская библиотека онлайн.
2. <http://sport.minstm.gov.ru> – Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.
3. <http://www.edu.ru> - федеральный портал «Российское образование»
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/) , свободный (дата обращения: 20.05.2025).
5. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа : <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2025).

Программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows 10
2. Пакет программ Microsoft Office Professional Plus
3. 7-zip GNU Lesser General Public License (свободное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
4. Интернет-браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно);
5. K-Lite Codec Pack – универсальный набор кодеков (кодировщиков-декодировщиков) и утилит для просмотра и обработки аудио- и видеофайлов (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 06, МР 07, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	Р 1 Темы 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5., 1.6., 1.7., 1.8	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - оценивание практической работы, - тестирование, - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача нормативов ГТО
МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 06, МР 07, ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	Р 2 Темы 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 2.8., 2.9.	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - оценивание практической работы, - тестирование, - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, выполнение упражнений на дифференцированном зачете
МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 06, МР 07, ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	Р 3 Темы 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8., 3.9.	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата - оценивание практической работы, - тестирование, - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов
МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 06, МР 07, ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	Р 4 Темы 4.1., 4.2., 4.3.	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата,

		<ul style="list-style-type: none"> - оценивание практической работы, - тестирование, - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов
<p>MP 01, MP 02, MP 03, MP 04, MP 05, MP 06, MP 07, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06</p>	<p>Р 5 Темы 5.1., 5.2., 5.3., 5.4., 5.5., 5.6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - оценивание практической работы, - тестирование, - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО,
<p>MP 01, MP 02, MP 03, MP 04, MP 05, MP 06, MP 07, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06</p>	<p>Р 6 Темы 6.1., 6.2., 6.3., 6.4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - защита реферата, - оценивание практической работы, - тестирование, - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов, - сдача нормативов ГТО, - выполнение упражнений на зачете.