

**Департамент образования и науки Костромской области  
ОГБПОУ «КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»**

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА  
на утверждение на заседании  
методической комиссией преподавателей  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказ директора ОГБПОУ КОКК

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Е.Н. Воронцова \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(базовый уровень)**

51.02.01. Народно- художественное творчество (по видам: Театральное творчество, Хореографической творчество, Этнохудожественное творчество).

51.02.02 Социально- культурная деятельность ( по видам: Организация и постановка культурно- массовых мероприятий и театрализованных представлений; Организация культурно - досуговой деятельности.)

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основании Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ФГБОУ ДПО ИРПО, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО (протокол №14 от 30.11.2022г. и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальностям:

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 года № 1099,

51.02.02 Социально- культурная деятельность (по видам), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 года № 970

Организация-разработчик: ОГБПОУ «КОКК»

Разработчик:

Маркова Н. Ю., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **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:

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

51.02.02 Социально- культурная деятельность (по видам)

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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 общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями</li> </ul>

		<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

		<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</li> </ul>

		<p>сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li></ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>56</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	48
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем в часах	Формируемые компетенции
<b>1 семестр</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 3.Активный отдых и досуг 4.Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> 1.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 2.Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	<b>2</b>	
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности 2.Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления 3.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры 4.Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> 1.Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	<b>2</b>	

	в условиях профессиональной деятельности 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.1. Бег	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники низкого и высокого старта 2.Совершенствование техники спринтерского бега 3.Совершенствование техники бега на средние дистанции 4.Эстафетный бег 5. Совершенствование Техника бега по прямой и виражу 6. Техника бега по дистанции, развитие выносливости 7.Кроссовая подготовка. 8.Пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.		
Тема 2.2.Метание гранаты	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1. Техника метания гранаты		
Тема 2.3. Прыжки	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1.Прыжки с разбега, с места 2.Прыжки в высоту с разбега		
Тема 2.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1.Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО 2.Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. 3.Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>2</b>	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений и выполнение тестовых упражнений		
<b>Спортивные игры</b>		<b>24</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.1. Баскетбол	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места в кольцо 2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5.Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с		

	мячом, групповые и командные действия игроков. 6.Тактика игры в защите. 7. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
<b>2 семестр</b>			
<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
Тема 3.2. Волейбол	<b>Практическое занятие</b>	12	
	1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3.Прием мяча. Передача мяча. 4.Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 6.Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	4	
	1.Развитие физических способностей средствами спортивных игр на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.1 Гимнастика	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Строевые упражнения, перестроение из одной шеренги в две/три 2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом 3. Акробатические элементы 4. Упражнения на гимнастическом бревне 5. Опорный прыжок через гимнастического козла 6. Упражнения на перекладине		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики 2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	1.Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп 2.Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса,		

	мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами		
	<b><i>Профессионально ориентированное содержание</i></b>	<b>2</b>	
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности и профилактику профессиональных заболеваний		
<b>Бадминтон</b>		<b>2</b>	
Тема 6.1 Бадминтон	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Освоение базовых, основных и модифицированных перемещений, техника передач и подач.		
	Выполнение общих развивающих упражнений для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход		
	2.Попеременные лыжные ходы. 3.Полуконьковый и коньковый ход. 4.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 5.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	<b><i>Профессионально ориентированное содержание</i></b>	<b>4</b>	
	1.Развитие общей выносливости для оптимального двигательного режима как фактора сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности		
<b>Промежуточная аттестация (зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое(электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная»,

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11класс: учебник: базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2023.-271с.:ил.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. Базовый уровень.- М:Вертикаль. Дрофа, 2019.-237с.
3. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
6. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятия</b>
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.</p>	<p>занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> </ul>
---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul>
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	Р 1, Тема 1.6. Р 2, Тема 2.3.	
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	Р 1, Тема 1.6., Р 2, Тема 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> </ul>
ПК 1.3. Проводить производственную гимнастику, физкультминутки и т.д.	Р 1, Тема 1.5., Р 2, Темы 2.1., 2.4., 2.5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника</li> </ul>

