

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Соликамский горно-химический техникум»  
(ГБПОУ «СГХТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
**ОУП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и  
ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Соликамск, 2023

ОДОБРЕНА:  
на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
УГС 15.00.00, 13.00.00  
наименование ПЦК  
Протокол № 4  
от «16» ноября 2023 г.

Председатель ПЦК УГС 15.00.00.,13.00.00.

Н.В. Кибанова  
Подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНА:  
заместитель директора

И.П. Патрушева  
Подпись Ф.И.О.

«20» декабря 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.04 Физическая культура разработана для студентов 1 курса специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.09.2023 №676 и с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций от 2022 г.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Соликамский горно-химический техникум» (ГБПОУ «СГХТ»)

**Разработчик:** Максимцова Инна Сергеевна, преподаватель ГБПОУ «СГХТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место общеобразовательного учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета

### 1.2.1 Цели общеобразовательного учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета ОУП.04 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 общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный	- 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 труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной производственной

	<p>признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной</li> </ul>

команде	<p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <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 сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни,</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</li> </ul>

<p>физической подготовленности</p>	<p>ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план проблемы с учетом имеющихся решения 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>	<p>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, 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)</p>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<i>116</i>
в том числе:	
<b>1. Основное содержание</b>	<i>110</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	---
практические занятия	<i>110</i>
<b>2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<i>6</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	---
практические занятия	<i>6</i>
Индивидуальный проект (да/нет)	<i>нет</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачёта (2 семестр)</b>	<i>2</i>



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект	Объем часов	ОК и ПК
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. . Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Выполнение нормативов 500 (1000м) Переменный бег Выполнение нормативов (300,400м)	2/2  2/4 2/6 2/8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Переменный бег Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2/10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения Бег по прямой с различной скоростью. Зачет – 100м. Эстафетный бег.	2/12  2/14 2/16 2/18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. Кроссовый бег.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Переменный бег Равномерный бег на дистанцию 3000 м (девушки) и 4000 м (юноши)	2/20 2/22	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. Бег с изменением направления	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега с изменением направления (челночный бег) Элементы бега с изменением направления, бег с заданиями. Зачёт ч/б-10*10	2/24 2/26 2/28	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>		
Тема 2.1. Строевые, общеразвивающие,	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		

специальные упражнения	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом. Силовая подготовка. (троеборье)	2/30 2/32	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>		
Тема 3.1. Владение мячом, техника и тактика игры	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча (различными способами) на месте и в движении Передача баскетбольного мяча в паре, в движении Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, «8», в парах, ведение с броском. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание Тактика нападения. Правила игры. Тактика защиты. Правила игры.	2/34 2/36 2/38 2/40 2/42 2/44	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. Броски баскетбольного мяча	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Штрафной бросок	2/46 2/48	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачёт	2/50	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника выполнения попеременных классических ходов на лыжах. Техника выполнения одновременных классических ходов на лыжах. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Техника выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши), с применением изученного материала. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2/4 2/8 2/12 2/16 2/20 2/24 2/28	2 ОК 01, ОК 4, ОК 8
Тема 4.2. Техника спусков, подъемов, торможение	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим	2/30	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков торможением «плугом», «полуплугом».	2/32	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		
Тема 5.1. Работа на тренажёрах	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упор). Упражнения с тяжестями (гантелями, набивными мячами, гириями и др.) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Специальная силовая подготовка.	2/34  2/38 2/42 2/44	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 6.</b>	<b>Волейбол</b>		
Тема 6.1. Техника игры в нападении и защите: стойки и перемещения. Передачи, подачи, атакующие удары	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Исходное положение (стойки), перемещения. Прием мяча снизу сверху двумя руками, прием мяча одной рукой Передача верхняя над собой, в парах (контр. урок) Передача нижняя перед собой, в парах (контр. урок) Подача «прямая», «боковая» «в прыжке» Нападающий удар, с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование.	2/46 2/48 2/50 2/52 2/54 2/56	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 7.</b>	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		
Тема 7.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, используя организационные условия предприятий	2/58	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 7.2 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2/60	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 7.3 Профессионально-	<b>Содержание учебного материала:</b>	2/64	ОК 01,

прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие эффективное руководство работой персонала. Занесение полученной информации в базу данных		ОК 04, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачёт	<b>2/66</b>	

**Примечание.** В зависимости от погодных условий, материальной базы в программу могут быть внесены изменения

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины «Физическая культура».

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, 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, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **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, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер.

**Прочее:** Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные печатные издания:**

1. Физическая культура (базовый уровень), Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я.- ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. -319с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений/ Г.И. Погадаев.-М.: ДРОФА/ Учебник,2019. -288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.-255 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф/ Учебник, 2019. -160 с.

#### **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., Викирчук М.И., Виноградов А.С.; под редакцией Глека И.В. Шаматы. 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. Машонина. – 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 10-11 кл. 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>Код и наименование формируемых компетенций</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, темы 1.1 – 1.5 Р 2, темы 2.1 Р. 3 , темы 3.1-3.2 Р4, темы 1.1 – 1.5 Р 5, темы 5.1 Р 6, темы 6.1	- защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, темы 1.1 – 1.5 Р 2, темы 2.1 Р. 3 , темы 3.1-3.2 Р4, темы 1.1 – 1.5 Р 5, темы 5.1 Р 6, темы 6.1	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1, темы 1.1 – 1.5 Р 2, темы 2.1 Р. 3 , темы 3.1-3.2 Р4, темы 1.1 – 1.5 Р 5, темы 5.1 Р 6, темы 6.1	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы - тестирование - демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170– 90	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9 – 12 9 – 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 – 14 12 – 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 – 15 13 – 15	6 и ниже 6