

Приложение № 9
к ООП ППССЗ по специальности
СПО 43.02.17 Технологии индустрии красоты

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа рассмотрена на заседании ПЦК

преподавателей ООД, воспитателей

протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Председатель ПЦК Н.Г.Фаттахова

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»,

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732

"О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413",

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования",

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 №775 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты;

- «Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций», рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования», протокол № 14 от 30.11.2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж, Республика Башкортостан

Разработчик:

Садурская Наталья Николаевна преподаватель

Н.Н.Садурская
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	11
3. Условия реализации программы дисциплины.....	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	18

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

2. Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины 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 ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <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 корректиды 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 	<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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<p>проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 изменение в новых условиях; - 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 	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -владение 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 	<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, использование их в режиме учебной и

	<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; 	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <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 спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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 	<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, 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).
ПК 1.2 Изготавливать приспособления для сборки и ремонта.	приобретение личного опыта использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности в режиме трудового дня	-уметь выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, как главных физических качеств работников электротехнических служб.

Личностные результаты реализации программы воспитания <i>(дескрипторы)</i>	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
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
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 преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
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 ключевыми работодателями (при наличии)	
Способный реализовать лидерские качества в процессе профессиональной деятельности	ЛР 17
Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью	ЛР 18
Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу	ЛР 19
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 20
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса^[1] (при наличии)	
Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию	ЛР 22
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 23
Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа	ЛР 24

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Базовый уровень
Объем образовательной программы дисциплины	72
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	70
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1. Легкая атлетика			16
Тема 1.1. Лёгкая атлетика и её виды	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники выхода с низкого старта. Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров. Совершенствование беговых упражнений.</p> <p>2.Сдача техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 100 м. Совершенствование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Волейол ».</p> <p>3.Совершенствование техники выхода с высокого старта. Развитие выносливости на дистанции: дев. – 1000м., юн.-2000 м. Зачёт прыжков в длину с места. Биохимические основы бега.</p> <p>4. Сдача контрольного норматива: дев. – 500 м.. юн. -1000 м. Спортивная игра: дев. – «Волейбол», юн.- «Футбол». Развитие выносливости.</p> <p>5.Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Зачёт прыжков в длину с разбега. Биохимические основы прыжков. Координационный тест - челночный бег 3х10.</p> <p>6.Совершенствование передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости на дистанции: дев. – 2000 м., юн.- 3000 м.</p> <p>7.Обучение метанию гранаты (дев. – 500 гр., юн. - 700 гр.) Сдача контрольного норматива: юн.- 3000 м. Доврачебная помощь при травмах.</p>	2	OK 01, OK 04, OK 08 ПК 1.2

	8.Сдача зачёта по метанию гранаты. Спортивные игры, эстафеты. Подготовка к силовому тесту – подтягивание на перекладине.		
	Раздел 2. Гимнастика	6	
Тема 2.1 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах. 2.Обучение перестроению из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Зачёт гимнастического комплекса. Гимнастика. Ее виды. 3.Совершенствования перестроения из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Зачётное выполнение прыжков на скакалке. Совершенствование силовых упражнений на тренажёрах.	2	OK 8, ПК 1.2
	Раздел 3. Спортивные игры	42	
Спортивные игры. 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Обучение приёму передач мяча. Учебная игра в волейбол. 2.Совершенствование приёма передач мяча сверху. Обучение прямой подачи снизу. Учебная игра в волейбол. 3.Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Совершенствование прямой подачи снизу. Обучение боковой подачи. Учебная игра в волейбол. 4.Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактическим действиям в нападении. Учебная игра в волейбол. 5.Совершенствование подач мяча.	2	OK 4, OK 8 ПК 1.2

	<p>Обучение тактическим действиям в защите. Зачёт передач мяча комбинированным способом.</p> <p>6.Обучение техники нападающего удара. Сдача контрольного норматива – подача мяча. Учебная игра в волейбол.</p> <p>7.Совершенствование технике нападающего удара. Обучение блокированию мяча. Зачет. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.</p> <p>8.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Совершенствование блокированию мяча. Учебная игра в волейбол.</p> <p>9.Совершенствование развития двигательных качеств посредством прохождения полосы препятствий. Учебная игра.</p> <p>10.Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Совершенствование нижнего приема мяча после нападающего удара. Совершенствование приема подачи, приема мяча в падении. Учебная игра в волейбол.</p> <p>11.Совершенствование упражнений в парах, в тройках. Совершенствование приема мяча в определенные зоны по заданию. Учебная игра в волейбол.</p> <p>12.Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям. Учебная игра в волейбол.</p> <p>13.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.</p> <p>14.Соревнования в группе по волейболу.</p>		
Тема 3.2 Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Обучение ведению мяча, передаче мяча и ловле. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>2.Совершенствование ведения мяча, передачи и ловли. Совершенствование бросков мяча в корзину.</p>	2	OK 4, OK 8 ПК 1.2

	<p>Учебная игра без ведения.</p> <p>3.Совершенствование ведения мяча, передачи и ловли. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры. Учебная игра без ведения.</p> <p>4.Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Обучение в игре технике защиты.</p> <p>5.Обучение приёмам владения мячом (вырывание, выбивание). Зачётное выполнение ведения, 2 шага и бросок в корзину. Обучение в игре технике нападения.</p> <p>6.Обучение приёмам технике защиты (перехват, приёмы, применяемые против броска). Совершенствование приёмов владения мячом. Зачётное выполнение штрафного броска. Учебная игра в баскетбол с персональной защитой.</p> <p>7.Соревнования в группе по баскетболу.</p>		
	Раздел 4. Лыжная подготовка	6	
Тема Лыжный спорт и его виды.	<p>4.1 Содержание учебного материала</p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.</p> <p>2.Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.</p> <p>3.Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней» стойке. Торможение «плугом». Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5 км.</p>	2	OK 4, OK 8 ПК 1.2
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	OK 01, OK 04, OK 08
Всего:		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» предусматривает наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания; беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень), Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2022 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
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.
[c.https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah)
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2020. — 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., 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, практик. 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 по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8 P 2, Темы 1.1, 1.2, 1.3	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада презентации – выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника – самоконтроля - составление кроссворда – написание рефератов – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений - оценивание практической работы -тестирование – демонстрация комплекса ОРУ - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P 3.1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9, 1.10, 1.11, 1.12, 1.13, 1.14 P 3.2, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P.4, Темы 1.1, 1.2, 1.3	