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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОДБ. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026

Программа рассмотрена на заседании ПЦК
преподавателей ООД, воспитателей
протокол № 1 от 31. 08.2026 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»,
- приказ 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 _____
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 | **В части трудового воспитания:**<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**<br>**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**<br>**а) базовые логические действия**:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;**<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>**б) базовые исследовательские действия:**<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- 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)

| | | |
|---|---|---|
| | проектной деятельности, навыками разрешения проблем;<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>- способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;<br>**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**<br>б) **совместная деятельность**:<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и |

| | | |
|---|---|---|
| | **Овладение универсальными регулятивными действиями:**<br>г) **принятие себя и других людей:**<br>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br>- признавать свое право и право других людей на ошибки;<br>- 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 | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br>**В частифизического воспитания:**<br>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>**Овладение универсальными регулятивными действиями:**<br>а) **самоорганизация:**<br>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>- давать оценку новым ситуациям;<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>- оценивать приобретенный опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- 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;<br>- иметь положительную динамику в развитии |

| | | |
|---|---|---|
| | | основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| ПК 1.2<br>Изготовлять 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<br>реализации программы воспитания<br>*(дескрипторы)* | 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<br>реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями<br>(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<br>реализации программы воспитания, определенные субъектами<br>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** | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 1.2 |
| **Тема** 1.1.<br>Лёгкая атлетика и её виды | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.<br>Совершенствование техники выхода с низкого старта.<br>Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров.<br>Совершенствование беговых упражнений. | | |
| | 2.Сдача техники выхода с низкого старта.<br>Сдача контрольного норматива – бег 100 м.<br>Совершенствование прыжка в длину с места.<br>Спортивная игра «Волейол ». | | |
| | 3.Совершенствование техники выхода с высокого старта.<br>Развитие выносливости на дистанции: дев. – 1000м., юн.-2000 м.<br>Зачёт прыжков в длину с места.<br>Биохимические основы бега. | | |
| | 4. Сдача контрольного норматива: дев. – 500 м.. юн. -1000 м.<br>Спортивная игра: дев. – «Волейбол», юн.- «Футбол». Развитие выносливости. | | |
| | 5.Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.<br>Зачёт прыжков в длину с разбега.<br>Биохимические основы прыжков. Координационный тест - челночный бег 3х10. | | |
| | 6.Совершенствование передачи эстафетной палочки.<br>Развитие выносливости на дистанции: дев. – 2000 м., юн.- 3000 м. | | |
| | 7.Обучение метанию гранаты (дев. – 500 гр., юн. - 700 гр.)<br>Сдача контрольного норматива: юн.- 3000 м.<br>Доврачебная помощь при травмах. | | |

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

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

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

| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
|---|---|---|
| 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, 1.6, 1.7, 1.8<br>Р 2, Темы 1.1, 1.2, 1.3 | - составление словаря терминов, либо кроссворда<br>- защита презентации/доклада презентации<br>– выполнение самостоятельной работы<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>- составление профессиограммы<br>- заполнение дневника – самоконтроля<br>- составление кроссворда<br>– написание рефератов<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>- оценивание практической работы<br>-тестирование<br>– демонстрация комплекса ОРУ<br>- сдача контрольных нормативов<br>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>- сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 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, 11.12, 1.13, 1.14<br>Р 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 | Р.4, Темы 1.1, 1.2, 1.3 | |