

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Керченский технологический техникум имени В.Н. Толстова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РК «КТТ
им. В.Н. Толстова»


Н. Н. Лагина

« 28 »

2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Физическая культура

43.01.09 Повар, кондитер

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла **ОУД.09 «Физическая культура»** разработана на основе требований ФГОС СОО, с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от 15 августа 2024 г.), требований ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер» и рабочей программы воспитания ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум имени В.Н. Толстова».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Керченский технологический техникум им. В.Н. Толстова».

Разработчики:

Моркова М.В. - методист

Карпенко А.С. - преподаватель

Лысак Н.С. - преподаватель

Программа рассмотрена и одобрена на заседании

ЦМК «Физическая культура»

Протокол № 9 от «10» апреля 2025 г.

Председатель  Лысак Н.С.

Программа рекомендована к утверждению на заседании

Методического совета ГБПОУ РК «КТТ им. В.Н. Толстова»

Протокол № 5 от «23» апреля 2025 г.

Председатель МС  Гижко А.С.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного цикла ОУД.09 Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	17
5. Лист дополнений и изменений к рабочей программе	18

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина ОУД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии СПО 43.01.09 «Повар, кондитер» входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм в объеме: 104 часа.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
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 коррективы 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 проектной деятельности, навыками 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>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; - овладение 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 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <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 	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <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>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. 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 часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
в т. ч. в форме практической подготовки	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	90
контрольные работы	-
теоретическое обучение	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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
Раздел 1.	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 2.1</i> <i>ПК 4.1</i>
Тема 1.1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала		4
	1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1
	2.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1
	3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1
	4.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Упражнения профессионально-прикладной направленности.	1
Раздел 2.	Учебно–практические основы формирования физической культуры личности.		
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	21	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 2.1</i> <i>ПК 4.1</i>
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции (60м.,100 метров, 2000м, 3000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом. Техника эстафетного бега, передачиэстафеты. Прыжки в длину. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, равномерный, переменный, повторный. Техника метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Упражнения профессионально-прикладной направленности. Сдача контрольных нормативов.		
	Теоретические знания		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения профессионально-прикладной направленности.	2	

Практические занятия			
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	3	
4.	Совершенствование техники челночного бега x10м.	2	
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	3	
6.	Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	3	
7.	Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	4	
8	Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 2.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.1 ПК 4.1
	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча. Тактика игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с заданиями. Упражнения профессионально-прикладной направленности. Сдача контрольных нормативов.		
	Теоретические знания		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии, определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	4	
	Практические занятия		
1	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	2	
2	Ведение мяча.	2	
3	Передачи мяча.	2	
4	Броски мяча. Техника штрафных бросков.	2	
5	Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока.	2	

	6	Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 2.3. Гимнастика.	Содержание учебного материала		8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 2.1</i> <i>ПК 4.1</i>
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с предметами и без. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Упражнения профессионально-прикладной направленности. Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Повороты в движении. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроения из колонны по одному в колонны по два.			
	Теоретические знания			
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Составление профессиограммы. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		2	
	Практические занятия			
	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения профессионально-прикладной направленности.	1	
	2	Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	1	
	3	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (подтягивание на перекладине).	1	
	4	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (прыжок со скакалкой на время)	1	
	5	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	1	
	6	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (броски набивного мяча).	1	
Тема 2.4. Тема 2.5. Акробатика	Содержание учебного материала Практические занятия.		3	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 2.1</i> <i>ПК 4.1</i>
	Акробатическая комбинация из общеразвивающих упражнений, стоек и кувырков, ранее изученных акробатических упражнений. Упражнения профессионально-прикладной направленности.		3	
Тема 2.6. Волейбол.	Содержание учебного материала		26	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 2.1</i> <i>ПК 4.1</i>
	Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование			

	техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча; приём мяча снизу после подачи, тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности. Упражнения профессионально-прикладной направленности. Сдача контрольных нормативов.		
	Теоретические знания		
	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	
	Практические занятия		
	1 Стойки игрока и перемещения.	2	
	2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	4	
	3 Нижняя прямая и боковая подача.	4	
	4 Верхняя прямая подача, подача в зону	4	
	5 Тактика игры в защите и нападении. Нападающий удар, блокирование игрока с мячом. Совершенствование умения игры в волейбол. Совершенствование основных двигательных качеств. Упражнения профессионально-прикладной направленности.	8	
	6 Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 2.7. Футбол	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол, основные термины, терминология судейства. Ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений ударов различной сложности, ведения мяча, обводка стоек, вбрасывание мяча. Упражнения профессионально-прикладной направленности. Двусторонняя игра с заданием.		
	1 Правила игры и элементы футбола (ведение, передачи, прием мяча, остановки).	4	
	2 Совершенствование техники ударов: - с места по неподвижному мячу; - в движении по катящемуся мячу; - на точность; - на силу;	4	

		- головой.		
	3	Вбрасывание мяча из различных положений (с места, с разбега): - на точность; - на дальность.	4	
	4.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. Упражнения профессионально-прикладной направленности.	6	
Тема 2.8. Плавание	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Требования безопасности, меры предупреждения травматизма при занятиях плаванием. «Сухое плавание». Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения на ознакомление с водной средой, обучение движениям ногами и руками способами брасс и кроль на груди. Упражнения профессионально-прикладной направленности.			
	1	Основы спортивной подготовленности в плавании. Специальная гимнастика пловца. Упражнения профессионально-прикладной направленности.	1	
	2	Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.	1	
	3	Упражнения для изучения техники движений брасс.	1	
	4	Упражнения для освоения с водой «Сухое плавание».	1	
	5	Начальное обучение в плавании.	1	
	6	Контрольное занятие.	1	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета.			2	
Всего:			104	

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;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим 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 для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), 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, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

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

Плавание

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных 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 (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

Основные источники:

1. Лях В.И. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. Базовый уровень (учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Просвещение 2014).
2. Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины физическая культура для профессий среднего профессионального образования – Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.
3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.
5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 2.4, Темы 2.5 -2.8	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ² : Темы 1.3, 2.4, Темы 2.5 -2.8	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ³ : Темы 1.3, 2.4, Темы 2.5 -2.8	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы при монтаже и отделке каркаснообшивных конструкций.	Профессионально ориентированное содержание	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 4.1. Выполнять подготовительные работы при производстве облицовочных, мозаичных и декоративных работ.	Профессионально ориентированное содержание	

**Лист дополнений и изменений к рабочей программе
ОУД.09 Физическая культура на 20__ - 20__ учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 20__ - 20__ учебный год по учебной дисциплине ОУД.09 «Физическая культура».

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены и согласованы на заседании цикловой методической комиссии _____

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель цикловой методической комиссии _____ Ф.И.О.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 716455383911024633342339769422330336394534850038

Владелец Лапина Наталья Николаевна

Действителен с 25.02.2026 по 25.02.2027