Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
**ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»**

Утверждаю
Директор техникума

_____Д.К. Скрыльников

«27» августа 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД.06 Физическая культура
## Базовый уровень

## СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ
по специальности
**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Объем дисциплины - 72 час.

Белореченск, 2026г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.06 Физическая культура разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 12 августа 2022 года №732);

– Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1014;

– Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (Протокол №20 от 15 августа 2024г.) для специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

– Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ от 21 апреля 2022 г. N 257.

**Разработчики** рабочей программы: Нагайчук Д.Н – преподаватель Физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Рецензенты:**

Левшина Т.А. – преподаватель Физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Обсуждено и одобрено:**

цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А.Шевченко

**Рассмотрено и рекомендовано** к использованию в учебном процессе педагогическим советом протокол № 1 от «27» августа 2026г.

Заместитель директора по методической работе_____А.Н. Истомина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ОД.06 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:** ОК 01, ОК 04, ОК 08; ПК 1.4

### 1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.06 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 и развитии ОК 01,ОК 04,ОК 08,ПК 1.4.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|---|---|---|
| | **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; | ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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; |

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|---|---|---|
| | **Общие[1]** | **Дисциплинарные[2]** |
| | - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>б) базовые исследовательские действия:<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и 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; | ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|---|---|---|
| | **Общие[1]** | **Дисциплинарные[2]** |
| | 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<br>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 | переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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 |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходи- | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>наличие мотивации к обучению и личностному развитию; | ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, ак- |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|---|---|---|
| | **Общие[1]** | **Дисциплинарные[2]** |
| мого уровня физической подготовленности | В части физического 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>Овладения универсальными регулятивными действиями:<br>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;<br>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; | тивного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);<br>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>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; |

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты | |
|---|---|---|
| | **Общие[1]** | **Дисциплинарные[2]** |
| | | ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

| Профессиональные компетенции (ПК) | Планируемые результаты освоения дисциплины включает |
|---|---|
| ПК 1.4 Применять модели управления и методы анализа и регулирования запасами. | Получить возможность успешно действовать на основе умений, знаний и практического опыта при решении задач в профессиональной деятельности. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | *Объем часов* |
|---|---|
| **Объем образовательной программы** | **72** |
| **в том числе:** | |
| **Основное содержание** | **52** |
| в том числе: | |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 50 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание** | **18** |
| в т. ч.: | |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 16 |
| Индивидуальный проект(да/нет) | - |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **2** |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

## 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** |
| **Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Основное содержание** | | **2** | |
| **Тема 1.1** Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. | | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **2** | |
| **Тема 1.2** Профессионально-прикладная физическая подготовка. | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4 |
| | Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | | |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-** | | **66** | ОК 01, ОК 04, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **спортивной деятельности.** | | | ОК 08, |
| **Профессионально ориентированное содержание (ПМ)** | | **16** | |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки. | | |
| | | | |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1,4 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСК «ГТО» | | |
| | | | |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ПК 1.4 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | | |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различ- | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. | | | |
| **Тема 2.5** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.4 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда. | | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: рабочее положение. | | |
| | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, группы профессий) | | |
| | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (третья, четвертая группы профессий) | | |
| **Основное содержание** | | **50** | |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | **50** | |
| ***Гимнастика*** | | **8** | |
| **Тема 2.6** Основная гимнастика | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | | |
| | Выполнение строевых приёмов: построений и перестроений, поворотов на месте. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. | | |
| | | | |
| **Тема 2.7** Акробатика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост. | | |
| **3 Спортивные игры** | | **26** | |
| **Тема 2.8** Волейбол | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Судейство. | | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. | | |
| | Волейбол. Освоение приемов тактики нападения. | | |
| | Освоение приемов тактики защиты. | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **Тема 2.9**<br>Футбол | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. | | |
| | Правила игры и методика судейства. | | |
| | Развитие физических способностей средствами игры. | | |
| **Тема 2.10**<br>Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. | | |
| | Правила баскетбола. Судейство. | | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. | | |
| | Освоение приемов тактики нападения и защиты. | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | | |
| **Легкая атлетика.** | | **10** | |
| **Тема 2.11**<br>Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта. | | |
| | Техника стартового разгона, финиширования. | | |
| | Бег на короткие дистанции 60-100м. Челночный бег 3х10м. | | |
| | Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м. | | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Вариативный модуль по видам спорта** | | **6** | |
| **Тема2.12 Настольный теннис** | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | **Практические занятия** | | |
| | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов по настольному теннису. Разбор правил. | | |
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов в настольном теннисе. | | |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | ***2*** | |
| **Всего:** | | ***72*** | |

## 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

**3.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:
Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоение дисциплины;
Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;
**Гимнастика**
Скамейка гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимна-

стическая

**Спортивные игры**

Сетка волейбольная, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, табло игровое, ворота, мяч футбольный массовый, мяч футбольный для соревнований. Щит баскетбольный игровой(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7, №6.

**Легкая атлетика**

Рулетка, палки для эстафеты, секундомер

**Подвижные игры**

Мячи, скакалка, обручи, секундомер, футболки для команд.

**Общефизическая подготовка**

Беговые дорожки, комплект гантелей, велотренажеры, доска для пресса, силовой тренажер.

**Прочее**

Аптечка медицинская

**Открытые спортивные площадки**

Турник, брусья, рукоход уличный, площадка воркаута

## 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1.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. — 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, 2019. — 160 с.

### 3.2.2 Дополнительные источники

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

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

## 4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|---|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3,1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | -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>-защита реферата<br>-составление кроссворда<br>-фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>-составление комплекса упражнений<br>-оценивание практической работы<br>-тестирование<br>-тестирование (контрольная работа по теории)<br>-демонстрация комплекса ОРУ<br>-сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3 , 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддерживания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Тема 1.1, 1.2, 1.3 , 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,2.10 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | -сдача нормативов ГТО<br>-выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ПК 1.4 Применять модели управления и методы анализа и регулирования запасами. | Раздел 1,Тема 1.2. Раздел 2,Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5. | -составление комплекса упражнений<br>-защита реферата<br>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивиду-альных особенностей. |