

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (Минсельхоз России) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ» АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ	
АК-РП-ОГСЭ.04	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура	

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

Аграрного колледжа ФГБОУ

ВО «ДОНАГРА»

№ 631/25 от 30.08.2025 г.

Директор

Т.В. Алексеева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Код и наименование специальности	35.02.05 Агрономия
Профиль получаемого профессионального образования	Естественно-научный
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021г. № 444 (ред. от 03.07.2024г.)
Реквизиты профессионального стандарта «Агроном»	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20.09.2021г. № 644н
Год начала подготовки	2025 (базовая подготовка)
Форма обучения	Очная
Срок получения СПО по ОП СПО - ППССЗ	3 года 10 месяцев
Реквизиты решения Педагогического совета Аграрного колледжа	Протокол № 08/25 от 29.08.2025 г.
Реквизиты протокола заседания цикловой (предметной) комиссии специальностей 35.02.05 Агрономия	Протокол № 08/25 от 29.08.2025 г.
Разработчик	Лучко Л.И., преподаватель Аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ДОНАГРА», специалист без квалификационной категории

Макеевка 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агрономия.

Учебная дисциплина Физическая культура относится к профессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы. На изучение дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** отводится 90 часов.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к дисциплинам общепрофессионального цикла профессиональной подготовки.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующих общих компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

-У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

-У2 применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;

-У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии специальности.

знать:

-З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-З2 основы здорового образа жизни;

-З3 условия профессиональной деятельности и зоны физического здоровья для данной специальности;

-З4 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

обладать общими и профессиональными компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными результатами*

№	Общие компетенции	ОПОП СПО
1	ОК 01	ЛР2; ЛР6; ЛР13
2	ОК 02	ЛР13; ЛР14; ЛР15
3	ОК 03	ЛР4; ЛР12; ЛР16
4	ОК 04	ЛР11; ЛР14
5	ОК 05	ЛР5
6	ОК 06	ЛР1; ЛР2; ЛР3; ЛР7; ЛР8
7	ОК 07	ЛР2; ЛР10
8	ОК 08	ЛР9
9	ОК 09	ЛР4; ЛР15

*Примечание: далее личностные результаты планируются с учетом особенностей преподавания данной дисциплины

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПОП СПО

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 2. 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 3. 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 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

ЛР 8. 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 9. 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 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12. 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 13. Проявляющий желание к продолжению образования, готовый к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества.

ЛР 14. Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости

ЛР 15. Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации.

ЛР 16. Демонстрирующий навыки противодействия коррупции

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
В том числе	-
лекции	-
Практические, семинарские занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме <i>Итогового оценивания</i>	

2.2. Распределение объема часов ОП по разделам и темам

№	Наименование разделов и тем программы	Учебная нагрузка обучающихся, ч.					
		Объем ОП	Самост. работа	с преподавателем			
				Всего	в том числе		
					Теорет. занятия	ЛР	ПР
1	2	3	4	5			8
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	6	-	6	-	-	-
2	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	10	-	10	-	-	10
3	Раздел 3. Волейбол	18	-	18	-	-	18
4	Раздел 4. Баскетбол	16	-	16	-	-	16
5	Раздел 5. Гимнастика	14	-	14	-	-	14
6	Раздел 6. Бадминтон	10	-	10	-	-	10

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Объём ОП	№ учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Материальное и информационное обеспечение занятий
1	2	3	4	5	6	7
5 семестр: объём ОП – 52 часов, ПР – 52 часов. 6 семестр: объём ОП – 68 часа, ПР – 68 часов.						
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	6					
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	1	Содержание учебного материала Теоретическое занятие. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Информационные материалы
Тема 1.2.	2	16	Содержание учебного материала	2		Информация

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			Теоретическое занятие. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	OK 01 OK 04 OK 08	ионные материалы
Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни	2	17	Содержание учебного материала	2	OK 01 OK 04 OK 08	Информационные материалы
			Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	10					
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	2	2	Содержание учебного материала	2	OK 01 OK 04 OK 08	Информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	2	3	Содержание учебного материала	2	OK 01 OK 04 OK 08	Информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции			

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	2	4	Содержание учебного материала:	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2	5	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 09	Спортивный инвентарь, информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	2	6	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивный инвентарь, информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
Раздел 3. Волейбол	18					
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	7	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	8	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивный инвентарь, информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема 3.3.	2	9	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04	Спортивн
			В том числе практических занятий	2		

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП			Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 08	ый инвентарь, информационные материалы
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	2	10	Содержание учебного материала	2	ОК 01	
			В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информационные материалы
			Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	2	11	Содержание учебного материала	2	ОК 01	
			В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информационные материалы
			Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			
Тема 3.6. Основы методики судейства	2	12	Содержание учебного материала	2	ОК 01	
			В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информационные материалы
			Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе, во время двухсторонней игры			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	6		Содержание учебного материала	6	ОК 01	
			В том числе практических занятий	6	ОК 04 ОК 08	
		13	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2		Спортивн ый инвентарь
		14	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		Спортивн ый инвентарь
		15	Практическое занятие. Игра по правилам	2		Спортивн ый инвентарь,

						информационные материалы
Раздел 4. Баскетбол	16					
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2	18	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	2	19	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивный инвентарь, информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП		20	Содержание учебного материала	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08	Спортивный инвентарь, информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	2	21	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивный инвентарь, информационные материалы
			В том числе практических занятий	2		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
Тема 4.5.	4		Содержание учебного материала	4		
			В том числе практических занятий	4		

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		22	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информац
		23	Практическое занятие. Игра по правилам	2		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	4		Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
			В том числе практических занятий	4		
		24	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
		25	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
Раздел 5. Гимнастика	14					
Тема 5.1. Строевые приемы	2	26	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
			В том числе практических занятий	2		Информац ионные материалы
			Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	2	27	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	
			В том числе практических занятий	2		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений			

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки).	4	28,29	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			В том числе практических занятий	4		
			Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	6		Содержание учебного материала	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			В том числе практических занятий	6		
		30	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
		31	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1		Информац ионные материалы
		32	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1		Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы

Раздел 6. Бадминтон	10					
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	33	Содержание учебного материала	2	ОК 01	
			В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Тема 6.2. Подачи	2	34	Содержание учебного материала	2	ОК 01	
			В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			Практическое занятие. Отработка подач			
Тема 6.3. Нападающий удар	2	35	Содержание учебного материала:	2	ОК 01	
			В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 09	Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
			Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	4		Содержание учебного материала	4	ОК 01	
			В том числе практических занятий	4	ОК 04 ОК 08	Спортивн ый инвентарь, информац ионные материалы
		36	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2		

		37	Практическое занятие. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	1		Спортивный инвентарь
			Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1		Спортивный инвентарь, информационные материалы
Итоговое оценивание						
Всего:				90		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

щит баскетбольный игровой (комплект);

щит баскетбольный тренировочный, кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, волейбольная сетка, волейбольные мячи, бадминтонные ракетки, бадминтонные воланчики, бадминтонная сетка.

насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастические №2, модуль гимнастический многофункциональный, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Общефизическая подготовка

перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная»,

Подвижные игры

набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

турник уличный,

брусья уличные,

рукоход уличный,

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Рекомендуемые печатные издания и информационные ресурсы по реализации учебной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

Основные источники:

- 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.

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., ВикичрукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией 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.

Богаченко. — 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.

7. Официальный сайт Министерства государственной безопасности <http://mgb-dnr.ru/>

8. БЖД — каталог онлайн курсов, видео уроков и тестов <http://www.kursoteka.ru/>

9. Сайт МЧС ДНР <http://dnmchs.ru>

10. Журнал "Безопасность жизнедеятельности" novtex.ru/bjd

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка за выполнение практического задания. Оценка за контрольные нормативы. Оценка за подготовку рефератов и сообщений по темам, предложенным преподавателем. Наблюдение в ходе практических занятий.
Применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности	
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии специальности	
Знания	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка за выполнение практического задания. Оценка за контрольные нормативы. Оценка за подготовку рефератов и сообщений по темам, предложенным преподавателем. Наблюдение в ходе практических занятий.
Основы здорового образа жизни	
Условия профессиональной деятельности и зоны физического здоровья для данной специальности	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Коды ОК (из ФГОС СПО)	Критерии оценки личностных результатов обучающихся
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ОК 06	- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; - сформированность гражданской позиции
ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности,	ОК 03 ОК 06	- оценка собственного продвижения, личностного развития; - участие в конкурсах

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		профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; - сформированность гражданской позиции; □- участие в волонтерском движении, общественных объединениях, в студенческом самоуправлении. - участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах
ЛР 3 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	ОК 02 ОК 03	- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; - проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к закону; - отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся
ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ОК 09 ОК 04	- демонстрация интереса к будущей профессии; - конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; - проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ОК 05	- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодёжных объединениях
ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ОК 04	- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; - добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан
ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	ОК 01 ОК 05	- участие в исследовательской и проектной работе; - соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики
ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению,	ОК 06	- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;

преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства		- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; - отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве
ЛР 9 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	ОК 08	- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; - участие во внеурочных мероприятиях, спортивных секциях, творческих объединениях
ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ОК 07 ОК 02	- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; - демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; - проявление навыков цифровой безопасности
ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ОК 06	- участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок
ЛР 12 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	ОК 06	- осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надёжные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство
ЛР 13 Проявляющий желание к продолжению образования, готовый к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества	ОК 01 ОК 02 ОК 03	- демонстрация свободы выбора, самостоятельности и ответственности в принятии решений, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, осознание ценности образования на протяжении всей жизни
ЛР 14 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости	ОК 03	- критически мыслящий, интеллектуально самостоятельный, демонстрирующий активную гражданскую позицию, в том числе в социальной и трудовой деятельности
ЛР 15 Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации	ОК 04 ОК 05	- обладающий командным духом, способный быть лидером, демонстрирующий готовность к продуктивному взаимодействию и сотрудничеству
ЛР 16 Демонстрирующий навыки противодействия коррупции	ОК 06	- демонстрирующий активную гражданскую позицию, в том числе в

		социальной и трудовой деятельности
--	--	------------------------------------