

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (Минсельхоз России)	
	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ» АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ	
АК-РП- СГ.04	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ          СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ директора

Аграрного колледжа ФГБОУ

ВО «ДОНАГРА»

№ 631/25 от 30.08.2025 г.

Директор

Т.В. Алексеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
 СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Код и наименование специальности	36.02.05. Кинология
Профиль получаемого профессионального образования	Естественно-научный
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 04.08.2024г. № 465
Профессиональный стандарт «Специалист кинологической службы».	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16.04.2024г. № 206н
Год начала подготовки	2025 (базовая подготовка)
Форма обучения	Очная
Срок получения СПО по ОП СПО - ППССЗ	2 года 10 месяцев
Реквизиты решения Педагогического совета Аграрного колледжа	Протокол № 08/25 от 29.08.2025г.
Цикловая (предметная) комиссия дисциплин циклов ООО, ОГСЭ, ЕН	Протокол № 08/25 от 29.08.2025г.
Разработчик	Лучко Л.И., преподаватель Аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ДОНАГРА», специалист первой квалификационной категории

Макеевка 2025

## 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 .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	20

# **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 36.02.05 Кинология.

Учебная дисциплина Физическая культура относится к профессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы. На изучение дисциплины **СГ.04 Физическая культура** отводится 62 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 лично 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>
<b>В том числе</b>	<b>-</b>
лекции	-
Практические, семинарские занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<b>Итоговая аттестация в форме <i>Итогового оценивания</i></b>	

### 2.2. Распределение объема часов ОП по разделам.

№	Наименование разделов и тем программы	Учебная нагрузка обучающихся, ч.					
		Объём ОП	Самост. работа	с преподавателем			
				Всего	в том числе		
				Теорет. занятия	ЛР	ПР	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>	0	-	0	0	-	-
2	<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>	10	5	10	-	-	5
3	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	16		16	-	-	16
4	<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	10		10	-	-	10
5	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	16		16	-	-	16
6	<b>Раздел 6. Бадминтон</b>	10		10	-	-	10
<b>Итого</b>		<b>62</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Объём ОП	№ учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Материальное и информационное обеспечение занятий	Формируемые компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	
<i>5 семестр: объём ОП – 26 часов, ПР – 26 часов</i>						
<b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	2	1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	Информационные материалы	
			Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения			ОК 01, ОК 04, ОК 08
			Подобрать информацию и оформить рефераты по темам: «Влияние экологических факторов на здоровье человека», «О вреде и профилактики курения, алкоголизма, наркомании», «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни».	<b>2</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
			<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		

<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	2	2	<b>В том числе практических занятий</b>	2	Информаци онные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции						
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>10</b>					
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	3	<b>Содержание учебного материала</b>	4	Информаци онные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>В том числе практических занятий</b>			2			
Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП						
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	4	4	<b>Содержание учебного материала</b>	4	Спортивный инвентарь, информаци онные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>В том числе практических занятий</b>			2			
Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП						
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2	5	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Спортивный инвентарь, информаци онные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>В том числе практических занятий</b>			2			
Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног						

<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	<b>18</b>					
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>6</b>	6	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	Информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>4</b>	7	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Спортивный инвентарь, информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>4</b>	8	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Спортивный инвентарь, информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>4</b>	9	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Спортивный инвентарь, информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			ОК 01, ОК 04, ОК 08

<i>6 семестр: объём ОП – 36 часа, ПР – 36 часов</i>						
<b>Раздел 1. Баскетбол</b>	<b>12</b>					
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>8</b>	1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	Спортивный инвентарь, информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		
			Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>4</b>	2	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Спортивный инвентарь, информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>24</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>4</b>	3	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2.</b>	<b>4</b>	4	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП  <b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	4	5	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		Спортивный инвентарь, информационные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
			<b>В том числе практических занятий</b>	2		
			Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			ОК 01, ОК 04, ОК 08
			Изучить технику нижней прямой и боковой подачи			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	4	6	<b>Содержание учебного материала</b>	4	Спортивный инвентарь, информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	2		
			Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	4	7	<b>Содержание учебного материала</b>	4	Спортивный инвентарь, информационные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	2		
			Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.6.</b>	4	8	<b>Содержание учебного материала</b>	4		
			<b>В том числе практических занятий</b>	2		

Основы методики судейства			Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе, во время двухсторонней игры		Спортивный инвентарь, информационные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>16</b>	9				
<b>Тема 3.1.</b>	<b>4</b>	10	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	информационные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Строевые приемы			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			
<b>Тема 3.2.</b>	<b>4</b>	11	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	Спортивный инвентарь, информационные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Техника акробатических упражнений			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
			Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений			
<b>Тема 5.3.</b>	<b>4</b>	12 13	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Спортивный инвентарь, информационные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
			Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями			

			Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		онные материалы	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>4</b>	14 15	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Спортивные инвентарь, информаци онные материалы	
			<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
			Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ			ОК 01, ОК 04, ОК 08
			Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Итоговое оценивание</b>						
<b>Всего:</b>				<b>62</b>		

### 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.

#### Общепфизическая 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. — М.: Юрайт, 2018 — 493 с.
- 2 Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021 — 299 с.
- 3 Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КноРус, 2018 — 379 с.
- 4 Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2021 — 214 с.
- 5 Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, 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. — М.: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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. – М.: Спорт, 2018
- 13 Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов: КноРус, 2022 - 258 с.
- 14 Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — М.: Русайнс, 2021 — 256 с.
15. Официальный сайт Министерства государственной безопасности <http://mgb-dnr.ru/>
16. БЖД – каталог онлайн курсов, видео уроков и тестов <http://www.kursoteka.ru/>
17. Сайт МЧС ДНР <http://dnmchs.ru>
18. Журнал "Безопасность жизнедеятельности" [novtex.ru/bjd](http://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.

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

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	<b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;</li> <li>- сформированность гражданской позиции</li> </ul>
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	<b>ОК 03</b> <b>ОК 06</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка собственного продвижения, личностного развития;</li> <li>- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</li> <li>- сформированность гражданской позиции;</li> <li>□- участие в волонтерском движении, общественных объединениях, в студенческом самоуправлении.</li> <li>- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах</li> </ul>
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	<b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li> <li>- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к закону;</li> <li>- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся</li> </ul>
ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к	<b>ОК 09</b> <b>ОК 04</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация интереса к будущей профессии;</li> </ul>

<p>людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</li> <li>- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве</li> </ul>
<p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p><b>ОК 05</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодёжных объединениях</li> </ul>
<p>ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p>	<p><b>ОК 04</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;</li> <li>- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан</li> </ul>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 05</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в исследовательской и проектной работе;</li> <li>- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики</li> </ul>
<p>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</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;</li> <li>- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li> <li>- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве</li> </ul>

<p>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</p>	<p><b>ОК 08</b></p>	<p>- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; - участие во внеурочных мероприятиях, спортивных секциях, творческих объединениях</p>
<p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p><b>ОК 07</b> <b>ОК 02</b></p>	<p>- 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</p>
<p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<p>- участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок</p>
<p>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</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<p>- осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надёжные и безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство</p>
<p>ЛР 13 Проявляющий желание к продолжению образования, готовый к социальной и профессиональной</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b></p>	<p>- демонстрация свободы выбора, самостоятельности и ответственности в принятии решений, стремление к саморазвитию и</p>

мобильности в условиях современного общества		самосовершенствованию, осознание ценности образования на протяжении всей жизни
ЛР 14 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости	<b>ОК 03</b>	- 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	<b>ОК 04</b> <b>ОК 05</b>	- обладающий командным духом, способный быть лидером, демонстрирующий готовность к продуктивному взаимодействию и сотрудничеству
ЛР 16 Демонстрирующий навыки противодействия коррупции	<b>ОК 06</b>	демонстрирующий активную гражданскую позицию, в том числе в социальной и трудовой деятельности