

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение №10
к ОП СПО по профессии
46.01.03 Делопроизводитель

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

Тюмень 2025

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.11.2023 года № 857 и и примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» одобрено на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г.

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 5 от 19.12.2025 г.
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы «Физическая культура»	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4	Контроль и оценка качества освоения учебной дисциплины	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Дисциплина "Физическая культура" должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
К 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Овладение универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	Уметь - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- 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 участников - обсуждать результаты совместной работы	Уметь -У-1 владеть физическими командными упражнениями разной функциональной направленности -У-2 применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере -У- 3 владеть приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличия мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни,	Уметь - У-1 использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно–

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; <p>Овладение универсальным и регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом 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>спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <p>У-3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - У-5 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>Документирование управленческой деятельности и организация работы с документами ПК 1.1. Осуществлять прием, первичную обработку и регистрацию поступающей корреспонденции в том числе с использованием автоматизированных систем. ПК 1.4. Вести базы данных документов организации и справочно-информационную работу по ним.</p>	<p style="text-align: center;">Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-1 современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - 3-2 основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - 3-3 физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности <p style="text-align: center;">Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 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); - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - У-3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 	

<p>ПК 1.5. Осуществлять обработку, регистрацию и отправку исходящей документации адресатам, в том числе с использованием автоматизированных систем.</p>	<p>динамики физического развития и физических качеств; - У-4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>Организация текущего хранения документов и подготовка дел для передачи в архив ПК 2.1. Осуществлять разработку и ведение номенклатуры дел структурного подразделения</p>	

1.3 Целевые ориентиры, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины БД.06 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

Обозначение	Целевые ориентиры
ЦО 36	Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.
ЦО 37	Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.
ЦО 38	Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.
ЦО 39	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ЦО 40	Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ЦО 41	Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	52
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
<i>теоретическое обучение</i>	2
<i>практические занятия</i>	16
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация виде дифференцированного зачета (2 семестр)	

Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр		Теоретические занятия - 4ч Практические занятия - 22 ч.
Раздел 1. Теоретические сведения: введение в учебную дисциплину		2	
Тема 1.1 Физическая культура как часть культуры общества и человека	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятие № 1. Современное состояние физической культуры и спорта. ЗОЖ, профессиограмма	2	ОК 01, ОК.04, ОК 8
Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК.04, ОК 8
	Теоретическое занятие № 2. Освоение методики составления и проведения УГ, ФМ,ФП, комплексов упражнений на коррекцию осанки	2	
Раздел 3. Легкая атлетика		10	
Тема 3.1 Бег	Тематика практических занятий	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41
	Практическое занятие № 1. ТБ на занятиях легкой атлетикой; техника спринтерского бега с высокого/низкого старта, стартового разгона, финиширования; подвижные игры <i>**демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью). <i>**демонстрация техники эстафетного бега без учета времени</i> <i>** ,*** привитие судейских навыков при эстафетном беге</i>	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). <i>**демонстрация техники бега без учета времени</i> <i>*** привитие судейских навыков при беге на длинные дистанции</i>	2	
Тема 3.2	Тематика практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Прыжки	Практическое занятие № 4 Техника прыжков с разбега в длину способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание» ** демонстрация техники прыжков с места без учета результата *** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2	ЦО 36 - ЦО 41
Тема 3.3 Метание гранаты	Тематика практических занятий Практическое занятие № 5 Техника метания гранаты 500/700 гр. с разбега ** демонстрация техники метания мяча с места *** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2	
Раздел 4. Спортивные игры		12	ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41
Тема 4.1 Футбол	Тематика практических занятий Практическое занятие № 6. Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения * ** <i>передача мяча с места</i> *** <i>доклад по теме «Значимость футбола на развитие физических качеств».</i>	4 2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) * ** <i>удар по воротам с места</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 4.2 Баскетбол	Тематика практических занятий Практическое занятие № 8. Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения * ** <i>бросок в кольцо с места, с 2 м</i> *** <i>доклад по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i>	4 2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) * ** <i>передача мяча с места - 3м.</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 4.3 Волейбол	Тематика практических занятий Практическое занятие № 10 Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения * ** <i>нижняя подача с места</i> *** <i>доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».</i>	4 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 11 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) <i>**прием мяча от стены</i> <i>*** кроссворд из 10 терминов, связанных с волейболом</i>		
2 семестр		Практические занятия – 46ч	
Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		4	
Тема: 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»	Тематика практических занятий Практическое занятие № 12. Инструктаж по ТБ. Освоение техники упражнений на развитие цепкости и силы рук; ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м <i>*(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию <i>***</i> презентация на тему «ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41
	Практическое занятие № 13. Освоение техники упражнений на развитие гибкости; ГТО - наклон вниз с прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа, руки за головой, сгибание-разгибание рук в упоре лежа <i>**(**)</i> исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 14 Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)</i> скандинавская ходьба в умеренном темпе.	2	
	Практическое занятие № 15 Освоение техники скользящего шага с равномерной скоростью в режимах умеренной большой и интенсивности, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)</i> скандинавская ходьба в умеренном темпе.	2	
	Практическое занятие № 16 Освоение технике бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 17 Освоение технике попеременных одношажных, двушажных классических ходов, переход с хода на ход; повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 18 Освоение технике подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 19 Гонка с преследованием 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 20 Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 21 Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий.</p> <p>Практическое занятие № 22 Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i></p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		16	
Тема 2.3			ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 23 Освоение комплекса вводной гимнастики № 1 направленной на оптимальный уровень работоспособности ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ЦО 36 - ЦО 41 ПК 1.1, ПК 1.4, ПК 1.5 ПК 2.1
	Практическое занятие № 24 Освоение комплекса производственной гимнастики № 2 направленной на снижение общей усталости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 2.4 Методы составления и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК	Практическое занятие № 25 Освоение методики составления и проведения комплексов для производственной гимнастики различных групп профессий (1,2,3,4;) ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 26 Освоение методики и проведения комплекса упражнений методом круговой тренировки ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тематика практических занятий	8	
	Практическое занятие № 27 Освоение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41
	Практическое занятие № 28 Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 29 Освоение комплекса упражнений для оптимизации моторики рук, гимнастика для глаз ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 30 Освоение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Раздел 6. Гимнастика		8	
Тема 6.1 Основная	Тематика практических занятий Практическое занятие № 31.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
гимнастика	Освоение техники строевых, прикладных упражнений и приемов * ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		ЦО 36 - ЦО 41
Тема 6.2 Акробатика	Практическое занятие № 32 Освоение комплекса акробатических элементов; стойка на лопатках, мост, полушпагат, кувырки вперед-назад * ** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию *** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».	2	
Тема 6.3 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 33. Освоение техники комплекса упражнений с собственным весом * ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	Практическое занятие № 34. Освоение техники комплекса упражнений с гантелями: дифференцированный зачет. * ** (исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию (***) презентация «Индивидуальная траектория здоровья»	2	
	Итого	72ч.	
	Промежуточная аттестация в дифференцированного зачета		

* подготовительная медицинская группа, ** специальная медицинская группа А, *** специальная группа Б (освобожденные)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура должны быть предусмотрен спортивный комплекс: спортивный зал.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические палка, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, ракетки для бадминтона, дартс, шахматы, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.

Инвентарь по лыжной подготовке: лыжи, ботинки, крепления, палки

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2. Основные источники

3.2.1. Электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 287, [1] с. : ил. - (Учебник СПО). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/> – Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительная литература

2. Физическая культура. 11-й класс : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – Москва. : Просвещение, 2019. – 255.

3. Физическая культура. 10-й класс : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – Москва. : Просвещение, 2019. – 255

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Элементы учебной дисциплины (разделы/ темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЦО	Задания для оценки	Виды оценки
1 семестр			
Тема 2.1 ППФП	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Теоретическое занятие 2 Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	2-5
Тема 3.1 Бег	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 1 Выполнение техники бега на 100м	2-5
Тема 3.2 Прыжки	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 4 Выполнение техники прыжка в длину с места.	2-5
Тема 4.1 Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 7 Выполнение штрафного удара	2-5
Тема 4.2 Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 9 Выполнение штрафного броска	2-5
Тема 4.3. Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 11 Выполнение техники приема мяча над собой	2-5
2 семестр			
Тема: 2.2 Тесты ВФСН ГТО	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 13 Выполнение техники теста ГТО на гибкость	2-5
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 16 Выполнение комплекса ОРУ на лыжах	2-5
		Практическое занятие 19 Демонстрация техники подъемов и спусков на скорости любым способом	2-5
	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 22 Прохождение дистанции 3\5 км классическим стилем	2-5
Тема 2.4 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 25 Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	2-5

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41 ПК 1.1, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 2.1	Практическое занятие 28 Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости Практическое занятие 30 Выполнение комплекса упражнений на профилактику сутулости	2-5 2-5
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 36 - ЦО 41	Практическое занятие 33 Выполнение комплекса упражнений с собственным весом	2-5