

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-  
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по УР:  
\_\_\_\_\_ И.П. Лебедева

Специальность: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные  
промыслы (по видам).

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

Новокузнецк, 2023 г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании МК «ОГСЭ и ЕН»

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Куропаткина Т. Ю.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1389 от 27.10.2014 г., а также в соответствии с учебным планом по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утверждённым директором ФКПОУ «НГГТКИ» Минтруда России Агарковым Н. Н., Приказ № 131/1 от 29.06.2023г.

Организация-разработчик рабочей программы:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат»

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчик рабочей программы:

Свистунов Сергей Васильевич - преподаватель

Рецензент: ФИО, должность, место работы:

---

## СОДЕРЖАНИЕ

| № |   | Стр. |
|---|---|------|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4    |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5    |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 11   |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15   |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура».**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально экономического цикла адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена (далее – АОП СПО ПССЗ); разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре АОП СПО ПССЗ:**

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, знаниями и умениями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### **уметь:**

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

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем в часах</b>        |
|---|-----------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>144</b>                  |
| в том числе:  |                             |
| теоретические занятия                                     | 72                          |
| практические занятия                                      | -                           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | 72                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | Дифференцированный<br>зачет |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|--|--|
| 1   | 2  | 3  | 4  |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>  |  |  | <b>ОК 2-4<br/>ОК 6, 8</b>  |
| <b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>1</b>   |  |
|   | 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» | 1  |  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | -  |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | 2  |  |
| <b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>1</b>   | <b>ОК 2-4<br/>ОК 6, 8</b>  |
|   | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки  | 1  |  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | -  |  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся   | 2  |  |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>  |  |  | <b>ОК 2-4<br/>ОК 6, 8</b>  |
| <b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b>  |  |
|   | Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей   |  |  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | -  |  |

|  |  |          |                                 |
|--|--|----------|---------------------------------|
|  | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку  | 4        |                                 |
|  | Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов  | 2        |                                 |
|  | Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров  | 4        |                                 |
|  | Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров   | 2        |                                 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 8        |                                 |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> | <b>ОК 2-4</b><br><b>ОК 6, 8</b> |
|  | Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО |          |                                 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | -        |                                 |
|  | Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда   | 1        |                                 |
|  | Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)  | 1        |                                 |
|  | Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков  | 1        |                                 |
|  | Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени   | 1        |                                 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 4        |                                 |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Гимнастика                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> | <b>ОК 2-4</b><br><b>ОК 6, 8</b> |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | -        |                                 |
|  | Техника безопасности на уроке по гимнастике  | 1        |                                 |
|  | Общеразвивающие упражнения   | 1        |                                 |
|  | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний   | 1        |                                 |
|  | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики   | 1        |                                 |
|  | Упражнения для коррекции зрения  | 1        |                                 |
|  | Упражнения для коррекции нарушений осанки  | 1        |                                 |
|  | Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов   | 1        |                                 |
|  | Упражнения с обручем, мячом и скакалкой  | 1        |                                 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 8        |                                 |
| <b>Тема 2.4.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> | <b>ОК 2-4</b>                   |

|   |  |           |                                 |
|---|--|-----------|---------------------------------|
| Волейбол                                    | <b>В том числе практических занятий</b>  | -         | <b>ОК 6, 8</b>                  |
|   | Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям | 1         |                                 |
|   | Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару   | 1         |                                 |
|   | Обучение блокированию. Двусторонняя игра   | 2         |                                 |
|   | Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола                                    | 2         |                                 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 6         |                                 |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Баскетбол               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>ОК 2-4</b><br><b>ОК 6, 8</b> |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | -         |                                 |
|   | Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча | 1         |                                 |
|   | Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)  | 1         |                                 |
|   | Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание   | 2         |                                 |
|   | Совершенствование тактических и технических действий в игре  | 1         |                                 |
|   | Обучение тактике нападения, тактике защиты   | 1         |                                 |
|   | Игра по правилам   | 2         |                                 |
|   | Эстафеты с баскетбольными мячами   | 1         |                                 |
|   | Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча  | 1         |                                 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 10        |                                 |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Настольный теннис       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | <b>ОК 2-4</b><br><b>ОК 6, 8</b> |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | -         |                                 |
|   | Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки  | 1         |                                 |
|   | Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра   | 1         |                                 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2         |                                 |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | <b>ОК 2-4</b><br><b>ОК 6, 8</b> |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | -         |                                 |
|   | Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами  | 2         |                                 |
|   | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины                  | 2         |                                 |
|   | Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног  | 2         |                                 |
|   | Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса  | 2         |                                 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>8</b>  |                                 |
| <b>Тема 2.8</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <b>ОК 2-4</b>                   |



|  |   |          |                           |
|--|---|----------|---------------------------|
| Лыжная подготовка  | <b>В том числе практических занятий</b>   | -        | <b>ОК 6, 8</b>            |
|  | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке   | 2        |                           |
|  | Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов   | 2        |                           |
|  | Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков  | 4        |                           |
|  | Первая помощь при травмах и обморожениях  | 2        |                           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 10       |                           |
| <b>Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b> |   |          | <b>ОК 2-4<br/>ОК 6, 8</b> |
| <b>Тема 3.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне     | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> |                           |
|  | Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)   | 2        |                           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | -        |                           |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики   | 2        |                           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4        |                           |
| <b>Тема 3.2.</b> Поддачи   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b> | <b>ОК 2-4<br/>ОК 6, 8</b> |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | -        |                           |
|  | Отработка подач   | 1        |                           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2        |                           |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нападающий удар                              | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b> | <b>ОК 2-4<br/>ОК 6, 8</b> |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | -        |                           |
|  | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»  | 1        |                           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2        |                           |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | <b>ОК 2-4<br/>ОК 6, 8</b> |
|  | Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры | 1        |                           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | -        |                           |
|  | Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону   | 1        |                           |
|  | Контроль техники подач, ударов справа, слева  | 1        |                           |
|  | Контроль техники игры: одиночные, парные игры   | 1        |                           |
|  | Игра по правилам  | -        |                           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>4</b> |                           |

|                                 |           |  |
|---------------------------------|-----------|--|
| <b>Промежуточная аттестация</b> |           |  |
| <b>Всего</b>                    | <b>72</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.**

1. Универсальный спортивный зал;
2. Тренажёрный зал;
3. Оборудованных раздевалок с душевыми кабинами;
4. Универсальный стадион.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **Оборудование спортивного зала**

- автоматизированное рабочее место преподавателя (ПК) - 1 шт.,
- проектор - 1 шт.,

- экран- 1 шт.,
- маркерная доска - 1 шт.,
- доступ к сети Интернет,
- кондиционер – 1 шт.,

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-еизд., стер.]- Москва : Академия, 2020. - 320с. - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с. - Текст: непосредственный

#### **Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное

образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.2 Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках освоения рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Профессиональное обучение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательной программы, адаптированной для обучения обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Для обеспечения доступности образования обучающимся инвалидам создаются специальные условия:

- пандусы (входной пандус, пандус внутренний к коридорам),
- поручни;
- расширенные дверные проемы,
- лифт – 2 шт.,
- локальные пониженные стойки-барьеры;
- эргономическая мебель;
- специально оборудованные санитарные, ваннные комнаты;
- штатный сурдопереводчик;
- мобильный радиокласс (радиомикрофон) «Сонет - РСМ» (12 мест);
- система информационная для слабослышащих «Исток А2»;
- электронные лупы;
- информационный киоск;
- сайт с версией для слабовидящих.
- Мультимедийный компьютер;
- Средства видеоподдержки учебного процесса (компьютер с доступом в Интернет, видеопроектор, экран);
- Средства аудиоподдержки учебного процесса (аудиосистема);

Специальные образовательные и реабилитационные технологии:

#### 1. ОТО – ординарные технологии обучения:

- Лекционный материал:  
для слабовидящих - аудиоматериал;  
для слабослышащих – видеоматериал с субтитрами, курс лекций на электронном носителе;
- Слайды, презентации;  
Инновационные лекции, используемые научные методы познания, подачи и изложения материал.

## 2. ИТО – интенсивные технологии обучения:

- Компьютерные технологии с применением интерактивных методов наложения текста на учебный видеоматериал (видео статьи), интерактивные мультимедийные презентации;
- Технологии исследовательской и проблемной ориентации: проблемно-поисковый метод, решение проблемных задач, анализ исторических событий;
- Предоставление услуг ассистента-помощника (социальный педагог, родитель, студенты старших курсов);
- Технологии графического, матричного и стенографического сжатия информации: опорные конспекты, алгоритмы-путеводители, сравнительные таблицы, схемы, хронологии событий;
- Коммуникативные технологии: индивидуальная траектория компенсирующего (углубленного) образования; взаимообучение через диалог и дискуссию, дистанционно-образовательные технологии.

## 3. ВТО – высокие технологии обучения:

- Мультимедиа технологии, реализуемые на основе специально структурированных электронных материалов, адаптированного программно-аппаратного обеспечения (видео уроки, видео лекции);
- Мультимедиа технологии в живом контакте педагога и обучающегося (работа по скайпу, по электронной почте).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>   |
|--|--|--|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |  |  |
| <u>Знать:</u><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов   |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |  |  |
| <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей       | - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии  | Выполнение комплекса упражнений.<br>Регулирование физической нагрузки.<br>Владение навыками контроля и оценки.<br>Подбор средств и методов занятий.<br>Определение эффективности занятий |

**Разработчик:**

Свистунов Сергей Васильевич, преподаватель \_\_\_\_\_

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура**

| Дата внесения изменений: протокол МК от 20 г. | Место внесения изменения в структуре рабочей программы | Содержание изменения рабочей программы |
|---|--|--|
| Протокол № _____ от «    » 20 г.              |  |  |
| Протокол № _____ от «    » 20 г.              |  |  |
| Протокол № _____ от «    » 20 г.              |  |  |
| Протокол № _____ от «    » 20 г.              |  |  |