

Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ

Зам директора по учебной работе

 И.А. Овчинникова

« 14 » 05 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

для специальности

09.02.13 Интеграция решений с применением технологий
искусственного интеллекта

Смоленск, 2025

РАССМОТРЕНО

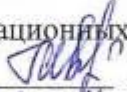
СОГЛАСОВАНО

на заседании

методической комиссии

Общепрофессиональных и

телекоммуникационных дисциплин

Председатель  Ващенко Т.В.

Протокол № 11 «14» 05 2025 г.

Методист  Ряска О.Г.

«14» 05 2025 г.

Составитель – Петров И.В. – преподаватель высшей квалификационной категории.
СКТ (ф) СПбГУТ

Рабочая программа разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по специальности 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2024 года № 1025

с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от 15.08.2024 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура	4
2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура	7
3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура	15
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура	16
Приложение 1	17

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУП.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальностям: 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения общего учебного предмета:

1.2.1. Цели общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Освоение содержания дисциплины ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые результаты

Общие	Дисциплинарные
В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - 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	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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;	ПРб 1. Умение 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); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	117
в т.ч.	
1. Основное содержание	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	108
Промежуточная аттестация 1 семестр – другая форма аттестации (доклады, рефераты, тестирование)	2
Промежуточная аттестация 2 семестр - дифференцированный зачет (сдача контрольных нормативов)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Формируемые результаты
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		9	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ПРБ1
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	ПРБ 2
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Основное содержание Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	ПРБ 1, ПРБ 2
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.		ПР6 1, ПР6 3
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ПР6 1, ПР6 2
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		108	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ПР6 1, ПР6 2
	Практические занятия:		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Совершенствование техники спринтерского бега. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		

Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		ПРб 1, ПРб 5
	Практические занятия:	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		ПРб 3
	Практические занятия:	1	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ПРб 2, ПРб 4, ПРб 5
	Практические занятия:		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПРб 5
	Практические занятия:		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические	Содержание учебного материала	2	ПРб 6
	Практические занятия:		

упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
Тема 2.7. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия:		ПР6 4, ПР6 5
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2	
	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия:	2	ПР6 4, ПР6 5
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	Совершенствование акробатических элементов	2	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	
	Девушки	Юноши	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
Тема 2.9. Атлетическая	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия:		

гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2 2	ПР6 4, ПР6 5
	Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием собственного веса тела	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на кардиотренажерах	2	
Спортивные игры			
Тема 2.10. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	ПР6 5
	Практические занятия:		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: повороты; ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра	2	
	Передача мяча одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Учебная игра	2	
	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости. Учебная игра	2	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте. Учебная игра	2	
	Броски одной рукой в движении, от груди. Учебная игра	2	
	Броски одной рукой от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2	
Тема 2.11 Волейбол	Содержание учебного материала	18	ПР6 5
	Практические занятия:		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: подача. Учебная игра	2	

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: блок в волейболе. Учебная игра	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра	2	
	Прием мяча одной рукой в падении. Учебная игра	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2	
		2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра		
Тема 2.12. Теннис	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия:		ПРб 5
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка). Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения сосменной направленности; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
Тема 2.13 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	22	
	Практические занятия:		ПРб 3, ПРб 5, ПРб 6
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
	Техника бега высокого и низкого старта.		
	Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, старт с опорой на руку, высокий старт)	2	
	Техника стартового разгона Техника бега высокого и низкого старта.	2	
	Фазы бега: стартовый разгон, техника бега по дистанции, техника финиширования	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м	2	

	(девушки) и 3000 м (юноши)		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация – 1 семестр – другая форма аттестации (доклады, рефераты, тестирование)		2	
Промежуточная аттестация - 2 семестр - дифференцированный зачет (сдача контрольных нормативов)		2	
Всего:		117	

3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины

ОУП.12 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения: Спортивный зал

Имеются в наличии женская и мужская раздевалка, помещение для хранения инвентаря. Данные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Скамейка гимнастическая – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 7 шт.

Антенны волейбольные – 2 шт.

Карман для антенн волейбольных – 2 шт.

Маты – 8 шт.

Перекладина – 1 шт.

Скакалка – 5 шт.

Ядро – 8 шт.

Стол теннисный – 3 шт.

Ракетка п/п “НО15” – 10 шт.

Мяч футбольный WINNER – 1 шт.

Мяч волейбольный MIKASA SV – Зр.5 – 2 шт.

Мяч волейбольный MIKASA MVA 330 №5 -3 шт.

Мяч баскетбольный TF 500 №6 – 2 шт.

Мяч баскетбольный SPALDING TF-500 № 7 Composite (PB) 64-512 – 3 шт.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1915407> – Режим доступа: по подписке.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.
3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

Контроль и оценка раскрываются через предметные результаты.

Результаты	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ПРб 1. Умение 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);	Темы 1.1, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1,2.2	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Темы 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.4	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы
ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Темы 1.4, 2.3, 2.13	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос
ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Темы 2.4, 2.7, 2.8, 2.9	– контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы
ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Темы 2.2, 2.4, 2.5, 2.7 – 2.13	– тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Тема 2.6, 2.13	выполнение упражнений на дифференцированном зачете

Лист изменений рабочей программы

Содержание изменения, страница рабочей программы	Дата и номер протокола заседания методической комиссии	Основание для изменения