

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.В. Иваненко
«22» 06 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.10 Физическая культура

по специальностям:

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование
09.02.07 Информационные системы и программирование
11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи
11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и
телерадиовещания**

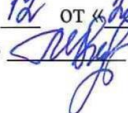
Базовой подготовки

Смоленск, 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и многоканальных
телекоммуникационных дисциплин

Протокол № 12 от «28» 05 2024 г.

Председатель  Ващенко Т.В.

Автор: Петров И.В. – преподаватель высшей категории СКТ (ф) СПбГУТ

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. от 27.12.2023), Федеральной основной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. №371, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 10.07.2023 №519, 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 №1547, 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 05.08.2022 №675, 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, приказом Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 №963.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	4
2. Структура и содержание рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	7
3. Условия реализации программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	15
4. Контроль и оценка результатов освоения общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	16
Приложение 1	17

1. Общая характеристика рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общий учебный предмет ОУП.10 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальностям: 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения общего учебного предмета:

1.2.1. Цели общего учебного предмета «Физическая культура»:

Содержание программы общего учебного предмета «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 общего учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Освоение содержания общего учебного предмета ОУП.10 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:	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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 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	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; 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 общеобразовательного учебного предмета

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	9
практические занятия	108
Промежуточная аттестация	1 семестр – другая форма аттестации (доклады, рефераты, тестирование) 2 семестр - дифференцированный зачет (сдача контрольных нормативов)

2.2. Тематический план и содержание предмета

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	ПР61
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	ПР6 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	1	ПР6 1, ПР6 2

	физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ПР6 1, ПР6 3
	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.		
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	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		

комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	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		
	Практические занятия:	1	ПРб 1, ПРб 5
	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		
	Практические занятия:	1	ПРб 3
	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	
	Практические занятия:		ПРб 2, ПРб 4, ПРб 5
	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.	Содержание учебного материала	4	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия:		ПРб 5
	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 упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ПРб 6
	Практические занятия:		
	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	ПРб 4, ПРб 5
	Практические занятия:		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	2	
	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	
Тема 2.8. Акробатика	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	ПРб 4, ПРб 5
	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия:	2	
	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	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком	

	(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.	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 гимнастика	Содержание учебного материала		12	
	Практические занятия:			
	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	
	Практические занятия:			ПР6 5
	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	
	Практические занятия:		ПРб 5
	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	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2	
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 сосмной направления;«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 (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	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 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
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 общеобразовательного учебного предмета

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Обучение по учебному предмету ОУП.10 Физическая культура проходит в помещениях, объектах физической культуры и спорта, в местах для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации программы учебного предмета : спортивном зале, тренажерном зале. 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.

Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта

Оборудование и инвентарь спортивного зала: Столы для настольного тенниса, теннисные мячи и ракетки, сетки с креплениями для настольного тенниса. Щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки для баскетбольных колец, баскетбольные мячи, сетка волейбольная, волейбольные антенны, волейбольные мячи, карманы для антенн. Набивные мячи (5 кг., 2 кг.), секундомеры, стартовые флажки, рулетка, эстафетные палочки, стартовые нагрудные номера, стойки для прыжков в высоту, защитные маты на стойки, планка, гранаты для метания, ядра для метания, оградительные флажки и лента. Гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, маты гимнастические, шведские стенки, турник, перекладины, навесные универсальные для стенок гимнастических.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала: гири 16, 24, 32 кг, гантели, штанги, атлетическая скамья для тренировки мышц брюшного пресса, горизонтальная скамья, тренажер для тренировки мышц спины, тренажер для подъема ног, подтягиваний и отжиманий, тренажеры со свободными весами, тренажеры, наборные гантели, веса напольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408869> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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.0

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией Игоря Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/335156> (дата обращения: 08.09.2023). — 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 общего учебного предмета ОУП.10 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 – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
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 профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
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	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений
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	– оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных

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	нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Тема 2.6, 2.13	

Приложение 1

Лист изменений рабочей программы

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