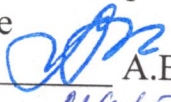


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский политехнический техникум»
(ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-производственной
работе

А.В. Афанасьева
«25» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОПОП профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи
Уровень образования – основное общее

Преподаватель Долгобородова А.А., Афанасьев В.С.

Распределение часов	Количество часов						Промежуточная аттестация без взаимодействия с преподавателем	Вид промежуточной аттестации
	всего	в т.ч. на теорию	в т.ч. на практич. занятия	в т.ч. на курсовой проект (работу)	в т.ч. на самостоятельную работу	в т.ч. на промежуточную аттестацию (во взаимодействии с преподавателем)		
на всю дисциплину по учебному плану	78	30	48	0	0	2	2	зачет/ диф.зачет
на 1 семестр	34	15	18	0	0	1	1	зачет
на 2 семестр	44	15	30	0	0	1	1	диф.зачет
на 3 семестр								
на 4 семестр								

Программа общеобразовательного учебного предмета разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (изменения от 12 августа 2022 г. № 732);

федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014;

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по 11.01.08 Оператор почтовой связи, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 июня 2023 г. № 487;

примерной рабочей программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» по базовому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум» по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи;

рабочей программы воспитания ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум» по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи.

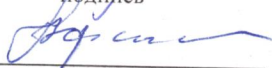
Организация-разработчик: ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»

Разработчики:

Долгобородова А.А., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


подпись

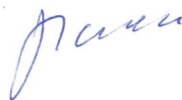
Афанасьев В.С., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла

Протокол № 7 от «22» марта 2024 г.

Председатель Распутина Е.В.



СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР) и предметные углубленного уровня (при необходимости) (ПРу), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 11.01.08 Оператор почтовой связи.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее –

УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР), предметные для углубленного уровня изучения (при необходимости) (ПРу):

Код результатов	Планируемые результаты освоения предмета включают
Личностные результаты	
ЛР 1	осознание обучающимися российской гражданской идентичности
ЛР 2	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению
ЛР 3	наличие мотивации к обучению и личностному развитию
ЛР 4	целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы
Метапредметные результаты	
МР 1	освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)
МР 2	способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории
МР 3	овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности
Предметные результаты (базовые)	
ПР 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)
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 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
ПР 6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии ФГОС СПО 08.02.09. Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий)
Познавательные универсальные учебные действия: – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; – находить и приводить критические	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственные профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и

аргументы в отношении действий и суждений другого; – спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию		финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
Коммуникативные универсальные учебные действия: – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; – распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы	ОК 04 ОК 08 ОК 03	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; Планировать и реализовывать собственные профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
Регулятивные универсальные учебные действия: – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в	ОК 01 ОК 03	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Планировать и реализовывать собственные профессиональное и личностное развитие,

деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели	ОК 02	предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
--	-------	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета максимальная учебная нагрузка	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	30
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	48
Промежуточная аттестация во взаимодействии с преподавателем в форме зачета/дифференцированного зачета	2
Промежуточная аттестация без взаимодействия с преподавателем	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час.	Коды ПР, ОК и личностных результатов, формируемых способствуя элементам программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			14	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1	Содержание учебного материала. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	ПР 1, ОК 1
	2	Содержание учебного материала. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ПР 1
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	3	Содержание учебного материала. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	ПР 1
	4	Содержание учебного материала. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ПР 1
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	5	Содержание учебного материала. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2	ПР 1

	6	Содержание учебного материала. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	ПР 1, ОК 1
	7	Содержание учебного материала. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.	2	ПР 4, ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика			10	
	8	Практическое занятие № 1. Ознакомление и изучение техники высокого и низкого старта, стартовый разгон	2	ПР 6, ОК 8
	9	Практическое занятие № 2. Ознакомление и изучение эстафетного бега	2	ПР 6, ОК 6
	10	Практическое занятие № 3. Ознакомление и изучение техники прыжка в длину с места	2	ПР 6, ОК 8
	11	Практическое занятие № 4. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	ПР 6, ОК 8
	12	Практическое занятие № 5. Прием контрольных нормативов в беге и в прыжках	2	ПР 6, ОК 8
Раздел 3. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)			10	
	13	Практическое занятие № 6. Силовой тренинг с использованием весов. Упражнения на тренажерах.	2	ПР 6, ОК 8
	14	Практическое занятие № 7. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	ПР 2, ПР 4, ОК 1

	15	Практическое занятие № 8. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии.	2	ПР 3, ОК 1
	16	Практическое занятие № 9. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств.	2	ПР 5, ОК 1
	17	Содержание учебного материала. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Промежуточная аттестация за 1 семестр в форме зачета	1 1 12	ПР 5, ОК 8
Раздел 4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья				
Тема 4.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	18	Содержание учебного материала. 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.)	2	ПР 2, ОК 8, ОК 5
Тема 4.2 Физическая культура в режиме трудового дня	19	Содержание учебного материала. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	2	ПР 1, ОК 1
	20	Содержание учебного материала. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	2	ПР 4, ОК 1, ОК 6, ОК 7
	21	Содержание учебного материала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда	2	ПР 5, ОК 1

Тема 4.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	22	Содержание учебного материала. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ПР 4, ПР 5, ОК 8
	23	Содержание учебного материала. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ПР 2, ОК 1
Раздел 5. Баскетбол			8	
	24	Практическое занятие № 10. Ознакомление с техникой передвижения в баскетболе, стойки баскетболиста. Изучение техники поворотов в баскетболе	2	ПР 6, ОК 8, ОК 3
	25	Практическое занятие № 11. Ознакомление и изучение техники владения мячом. Ловля и передача	2	ПР 6, ОК 8
	26	Практическое занятие № 12. Изучение техники бросков в баскетболе.	2	ПР 6, ОК 8
	27	Практическое занятие № 13. Двусторонняя игра	2	ПР 6, ОК 3, ОК 6, ОК 8
Раздел 6. Лыжная подготовка			8	
	28	Практическое занятие № 14. Ознакомление и изучение техники перемещения классическими ходами	2	ПР 6, ОК 8
	29	Практическое занятие № 15. Ознакомление и изучение техники коньковых ходов	2	ПР 6, ОК 8
	30	Практическое занятие № 16. Ознакомление и изучение техники подъёмов и спусков	2	ПР 6, ОК 8

Раздел 7. Волейбол	31	Практическое занятие № 17. Ознакомление и изучение техники классических ходов	2	ПР 6, ОК 8
	32	Практическое занятие № 18. Ознакомление с техникой передвижения в волейболе, стойки волейболиста. Изучение техники приема и передачи двумя руками сверху над собой и передачи двумя руками снизу	8	ПР 6, ОК 3, ОК 8
	33	Практическое занятие № 19. Изучение техники подачи в волейболе	2	ПР 6, ОК 8
	34	Практическое занятие № 20. Ознакомление и изучение техники нападающего удара.	2	ПР 6, ОК 8
	35	Практическое занятие № 21. Двусторонняя игра	2	ПР 6, ОК 3, ОК 4, ОК 8
Раздел 8. Легкая атлетика	36	Практическое занятие № 22. Изучение техники бега по дистанции	8	
	37	Практическое занятие № 23. Ознакомление и изучение техники прыжков в высоту различными способами	2	ПР 6, ОК 8
	38	Практическое занятие № 24. Прием контрольных нормативов	2	ПР 6, ОК 8
	39	Содержание учебного материала. Изучение с официальными правилами проведения соревнований по легкой атлетике	1	ПР 6, ОК 8, ОК 5
		Промежуточная аттестация за второй курс в форме дифференцированного зачета.	1	
		Всего, час.	78	

Промежуточная аттестация		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., Викарчук М.И., Виноградов А.С.; под ред. Глека И. В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
9. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

10. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, проверки результатов выполнения самостоятельной работы студентов, защиты рефератов, индивидуальных проектов, проведения зачета / дифференцированного зачета.

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб/у)	Методы оценки
ПР 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)	- ПЗ 6, ПЗ 7
ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	- ПЗ 7, ПЗ 8 - проверка результатов - защита рефератов, индивидуальных проектов;
ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	- наблюдение; - анализ; - тестирование;
ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	- ПЗ 7, ПЗ 8 - проверка результатов
ПР 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	- ПЗ 7, ПЗ 8, ПЗ 9, ПЗ 10, ПЗ 11, ПЗ 12, ПЗ 13, ПЗ 14, ПЗ 18, ПЗ 19, ПЗ 20, ПЗ 21; - проверка результатов
ПР 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	- ПЗ 1, ПЗ 2, ПЗ 3, ПЗ 4, ПЗ 5, ПЗ 15, ПЗ 16, ПЗ 17, ПЗ 18, ПЗ 22, ПЗ 23, ПЗ 24; - зачет /дифференцированный зачет; - тестирование

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № _____ от « ____ » _____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № _____ от « ____ » _____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

Рабочая программа переутверждена на _____ / _____ учебный год без
изменений и дополнений на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № _____ от « ____ » _____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /