

Министерство сельского хозяйства РФ  
Мичуринский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**УП.10 «Физическая культура»**

Специальность  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Брянск, 2024

**Согласована:**

Зав. библиотекой

\_\_\_\_\_Ильютенко С.Н.

23.05.2024 г.

**Рассмотрена и**

**рекомендована:**

ЦМК общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № 9

от 23.05.2024 г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_Елаш В.В.

**Утверждаю:**

Заместитель директора по  
учебной работе центра СПО

\_\_\_\_\_Панаскина Л.А.

23.05.2024 г.

Рабочая программа учебного предмета УП.10 «Физическая культура» /  
Сост. В. И. Воробьев. - Брянск: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО Брянский  
ГАУ, 2024 г. – 16 с.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС  
СОО и ФГОС СПО, с учетом примерной рабочей программы  
общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утверждённой  
ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» от  
30.11.2022 г.

Организация-разработчик: Мичуринский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Печатается по решению методического совета Мичуринского филиала  
ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

ББК 74.57

© Воробьев В.И., 2024

© Мичуринский филиал ФГБОУ ВО  
Брянский ГАУ, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета.....	4
2. Структура и содержание учебного предмета .....	8
3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета .....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебного предмета .....	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета

### 1.2.1. Цели учебного предмета

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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 на основе национально - культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных** результатов:

<b>ЛР 1. Трудовое воспитание:</b>	
ЛР 1.1.	– готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 1.2.	– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР 1.3.	– интерес к различным сферам профессиональной деятельности
<b>ЛР 2. Физическое воспитание:</b>	
ЛР 2.1.	– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 2.2.	– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 2.3.	– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
<b>ЛР 3. Эстетическое воспитание:</b>	
ЛР 3.1.	– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений
<b>ЛР 4. Патриотическое воспитание:</b>	
ЛР 4.1.	– ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде
<b>ЛР 5. Гражданское воспитание:</b>	
ЛР 5.1.	– сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР 5.2.	– осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР 5.3.	– принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **метапредметных** результатов:

<b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>	
<b>МР 1.</b>	<b><i>а) базовые логические действия:</i></b>
МР 1.1.	– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
МР 1.2.	– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР 1.3.	– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
МР 1.4.	– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
МР 1.5.	– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
МР 1.6.	– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
<b>МР 2.</b>	<b><i>б) базовые исследовательские действия:</i></b>
МР 2.1.	– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
МР 2.2.	– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
МР 2.3.	– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
МР 2.4.	– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
МР 2.5.	– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
МР 2.6.	– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
МР 2.7.	– способность их использования в познавательной и социальной практике

<b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>	
<b>MP 3.</b>	<b><i>а) общение:</i></b>
MP 3.1.	– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
MP 3.2.	– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
MP 3.3.	– владеть различными способами общения и взаимодействия
<b>MP 4.</b>	<b><i>б) совместная деятельность:</i></b>
MP 4.1.	– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
MP 4.2.	– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
MP 4.3.	– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
MP 4.4.	– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным
<b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>	
<b>MP 5.</b>	<b><i>а) самоорганизация:</i></b>
MP 5.1.	– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
MP 5.2.	– давать оценку новым ситуациям;
MP 5.3.	– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
MP 5.4.	– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
MP 5.5.	– оценивать приобретенный опыт;
MP 5.6.	– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
MP 5.7.	– постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
<b>MP 6.</b>	<b><i>б) самоконтроль:</i></b>
MP 6.1.	– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
MP 6.2.	– владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
MP 6.3.	– использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
MP 6.4.	– уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
<b>MP 7.</b>	<b><i>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</i></b>
MP 7.1.	– самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
MP 7.2.	– саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
MP 7.3.	– внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей

<b>МР 8.</b>	<b>з) принятие себя и других людей:</b>
МР 8.1.	– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
МР 8.2.	– принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
МР 8.3.	– признавать свое право и право других людей на ошибки;
МР 8.4.	– развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **предметных** результатов:

<b>ПР 1</b>	– уметь 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);
<b>ПР 2</b>	– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
<b>ПР 3</b>	– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
<b>ПР 4</b>	– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>ПР 5</b>	– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;
<b>ПР 6</b>	– иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>117</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>109</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	107
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>8</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	8
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Формируемые результаты обучения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>2. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</p> <p>4. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; виды</p>	<b>2</b>	<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 3 МР 5- МР 8</b>

	физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств		
<b>РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 1- МР 8 ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 1- МР 8 ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 1- МР 8 ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
<b>Тема 2.4.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 1- МР 8 ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического		

физической культурой	воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.		
<b>Тема 2.5.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5</b> <b>МР 1- МР 8</b> <b>ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега 9, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5</b> <b>МР 1- МР 8</b> <b>ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	6	
	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. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Тема 2.7.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5</b> <b>МР 1- МР 8</b> <b>ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	8	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры</b>		<b>83</b>	
<b>Тема 3.1. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 1- МР 8 ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	8	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 1- МР 8 ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	25	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 3.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5 МР 1- МР 8 ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	26	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		

	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 3.4.</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5</b> <b>МР 1- МР 8</b> <b>ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	10	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>Тема 3.5.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5</b> <b>МР 1- МР 8</b> <b>ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). 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.		
<b>Тема 3.6.</b> Русская лапта	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ЛР 1-ЛР 5</b> <b>МР 1- МР 8</b> <b>ПР 1- ПР 6</b>
	Практические занятия	8	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры.		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>			<b>ЛР 1-ЛР 5</b> <b>МР 1- МР 8</b> <b>ПР 1- ПР 6</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-технические условия реализации рабочей программы учебного предмета**

Для реализации рабочей программы учебного предмета предусмотрены спортивные сооружения:

##### **Спортивный зал**

Мячи баскетбольные для учебного процесса, мячи баскетбольные для секционных занятий, баскетбольная форма (юноши, девушки), манишки, мячи волейбольные для учебного процесса, мячи волейбольные для секционных занятий, сетка волейбольная, волейбольная форма (юноши, девушки), мячи футбольные, сетки футбольные, бутсы футбольные, футбольная форма, манишки, биты для игры в русскую лапту, мячи для игры в русскую лапту, шиповки легкоатлетические, скакалки, секундомеры, стартовые колодки, ракетки, шарики, сетки, помост для гиревого спорта, гири 16 кг, гири 24 кг, гири 32 кг, весы для взвешивания, комплект лыж для учебных занятий, комплект лыж для учебно-тренировочного процесса (для сборных команд), лыжные комбинезоны, бадминтон (ракетки, воланчик, сетка), мячи набивные (от двух до пяти килограмм), обручи, скакалки, туристические палатки (одно-, двух-, трехместные), туристические рюкзаки, шахматы, шашки, гимнастическая шведская стенка, гимнастическая скамейка, навесные перекладины, учебно-методический комплекс «Физическая культура».

##### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Моторизованная беговая дорожка, скамейка под штангу, эллиптический тренажер (шагомер), магнитный велотренажер, силовой центр «Торнео Ровер Про», настенные брусья, весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

##### **Спортивный зал (зал для фитнеса)**

Помост для гиревого спорта, брусья настенные стартер, комплекс турник + брусья, брусья настенные параллельные, скамья под штангу «Брумер», стойки под штангу «Лесо-IT Номе», весы для взвешивания, гриф изогнутый (штанга), блины (2.5, 5, 10, 15 кг)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Футбольное поле 40x68, ворота футбольные, волейбольная площадка, шведская стенка, перекладина, беговая дорожка (грунтовая – 330 метров)

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебного предмета**

##### **Основные источники (ОИ):**

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова — Москва : Просвещение, 2022. — ISBN 978-5-09-099583-2. — URL: <https://book.ru/book/948949>. — Текст : электронный.
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ / Г.И. Погадаев — Москва : Просвещение, 2022. — ISBN 978-5-09-099584-9. —

URL: <https://book.ru/book/949114>. — Текст : электронный.

3. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532> . — Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники (ДИ):**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

2. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. : учебное пособие / А. А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>. — Текст : электронный.

#### **Интернет-ресурсы (И-Р):**

1. ЭБС «Book.ru» [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <https://www.book.ru/> . - Заглавие с экрана.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/> . - Заглавие с экрана.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p><b>Личностные результаты:</b></p> <p>Трудовое воспитание: ЛР, 1.1., ЛР 1.2., ЛР 1.3.            Физическое воспитание: ЛР 2.1., ЛР 2.2., ЛР 2.3.            Эстетическое воспитание: ЛР 3.1.            Патриотическое воспитание: ЛР 4.1.            Гражданское воспитание: ЛР 5.1., ЛР 5.2., ЛР 5.3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- опрос, беседа</li> <li>- выполнение доклада / презентации</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>            базовые логические действия: МР 1.1., МР 1.2., МР 1.3., МР 1.4., МР 1.5., МР 1.6.            базовые исследовательские действия: МР 2.1., МР 2.2., МР 2.3., МР 2.4., МР 2.5., МР 2.6., МР 2.7.</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>            общение: МР 3.1., МР 3.2., МР 3.3.            совместная деятельность: МР 4.1., МР 4.2., МР 4.3., МР 4.4.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>            самоорганизация: МР 5.1., МР 5.2., МР 5.3., МР 5.4., МР 5.5., МР 5.6., МР 5.7.            самоконтроль: МР 6.1., МР 6.2., МР 6.3., МР 6.4.            эмоциональный интеллект: МР 7.1., МР 7.2., МР 7.3.            принятие себя и других людей: МР 8.1., МР 8.2., МР 8.3., МР 8.4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- опрос, беседа</li> <li>- выполнение доклада / презентации</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты:</b></p> <p>ПР 1 - уметь 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)</p> <p>ПР 2 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПР 3 - владеть основными способами самоконтроля</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- опрос, беседа</li> <li>- выполнение доклада / презентации</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств

ПР 4 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПР 5 - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере

ПР 6 - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)