

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

\_\_\_\_\_ 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ООПб.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Профиль обучения  
Уровень изучения  
Форма обучения

технологический
базовый
очная


Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 7 декабря 2017 г. № 1196.

Разработчик:

преподаватель

первой

квалификационной категории



Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 9 от «28» июня 2023 г.

Руководитель


физического воспитания



Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «04» июня 2023 г.

Председатель методического совета техникума



П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора



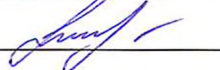
П.А. Стифеева

Заведующий отделением



Н.Г. Корнев

Старший методист / методист



М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №     от «   »     20     г., на заседании П(Ц)К, протокол №     от «   »     20     г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол №     от «   »     20     г., на заседании П(Ц)К, протокол №     от «   »     20     г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>4</b>
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>8</b>
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы .....	8
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета .....	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..</b>	<b>14</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	14
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1.2.1. Цели освоения учебного предмета**

Содержание 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 учебного предмета

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также соответствующих им результатам обучения согласно ФГОС СОО.

Компетенции (ОК, ПК)	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	<p>ЛР1 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>ЛР2 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>ЛР3 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>МР1 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>МР2 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>МР3 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их</p>	<p>ПРб 01. 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).</p> <p>ПРб 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>ЛР6 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>ЛР7 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>ЛР8 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за</p>	<p>ПРб 01. 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).</p> <p>ПРб 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</p>

	<p>свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>MP8 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>MP9 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</p> <p>MP10 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p>	<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРБ 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>ЛР20 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР21 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР22 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>ЛР23 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>ЛР24 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и</p>	<p>ПРБ 01. 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).</p> <p>ПРБ 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</p>

	<p>самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>MP50 - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>MP51 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей</p>	<p>умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРБ 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>ПРБ 06. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	---	---

## 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	80
<b>Обязательная аудиторная нагрузка:</b>	<b>80</b>
теоретические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	12
практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	68 2
<b>Самостоятельная работа,</b> в т.ч. в форме практической подготовки	—
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Зачет	2
Дифференцированный зачет	2



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Теоретическое занятие.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 08, ЛР 06, ЛР 08, ОК 02
	<b>Теоретическое занятие.</b> Современное представление о физической культуре. Основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2		ПР6 01, ЛР 06, ЛР 09, МР 09, МР 10, ОК 02
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Теоретическое занятие.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	2		ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ОК 02
	<b>Теоретическое занятие.</b> Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2		ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, МР 08, ОК 02
<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>				
Тема 2.1. Методико-практические занятия Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2		ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, МР 01, МР 03, ОК 02
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, МР 01, МР 09, ОК 02, ОК 08

Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Практическое занятие № 3.</b> Освоение техники тестовых упражнений комплекса ГТО.	2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ПР6 06, ЛР 05, МР 01, МР 09 ОК 02
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ПР6 06, ЛР 05, МР 01, МР 09 ОК 02, ОК 08
Тема 2.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.	<b>Практическое занятие № 5.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ПР6 06, ЛР 05, МР 01, ОК 02, ОК 08
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие № 6.</b> Освоение упражнений на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью на предприятиях	2	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ПР6 06, ЛР 05, МР 01, МР 09 ОК 02, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Отработка техники выполнения упражнений на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности	2		ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, ЛР 09, МР 02, МР 08, МР 09, ОК 02, ОК 08
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие № 8.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	2		ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, МР 02, МР 08, МР 09, ОК 02, ОК 04
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, связанных с развитием основных физических качеств	2		ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, МР 02, МР 08, МР 09, ОК 02, ОК 08

Тема 2.6. Основная гимнастика	<b>Практическое занятие № 10.</b> Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2		ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, МР 02, МР 08, МР 09, ОК 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, ЛР 09, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие № 12.</b> Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2		ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, МР 02, МР 08, МР 09, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Сдача контрольных нормативов. Зачет.	2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, МР 01, МР 05, МР 09 ОК 04, ОК 08
<b>2 семестр</b>				
Тема 2.8. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Теоретическое занятие.</b> Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 05, ОК 02
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>				
Тема 3.1. Баскетбол	<b>Практическое занятие № 1.</b> Освоение техники выполнения приёмов игры в баскетбол. 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	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08

	<b>Практическое занятие № 2.</b> Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Отработка тактики защиты и нападения	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02
Тема 3.2. Волейбол	<b>Практическое занятие № 8.</b> Освоение техники выполнения приёмов игры в волейбол 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	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Отработка тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08

		<b>Практическое занятие № 12.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 14.</b> Развитие физических способностей средствами волейбола	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 08
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>					
Тема 4.1. Легкая атлетика		<b>Практическое занятие № 15.</b> Освоение техники бега на короткие дистанции	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 16.</b> Освоение техники бега на средние и длинные дистанции	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 19.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 20.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08
		<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование техники спринтерского и эстафетного бега	2		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>			<b>2</b>		
<b>Всего</b>			<b>80</b>	<b>2</b>	

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

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

Для реализации программы учебного предмета предусмотрен спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, мяч волейбольный

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная».

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **3.2.1 Основные источники**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

##### **3.2.2 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, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

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, 2023. – 424 с. –

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст:  
электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. –  
URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

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

Общая / профессиональная компетенция	Раздел / тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Раздел 1, Тема 1.1, Тема 1.2 Раздел 2, Тема 2.1 - 2.6, Тема 2.8	Составление словаря терминов Фронтальный опрос Тестирование Разноуровневые задания Оценивание работы на практических занятиях
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 2, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7	Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Оценивание работы на практических занятиях Сдача контрольных нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 2, Тема 2.1, Тема 2.2, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7 Раздел 3, Тема 3.1, Тема 3.2. Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание работы на практических занятиях Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Сдача контрольных нормативов