

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций  
Российской Федерации  
ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»  
Волго-Вятский филиал

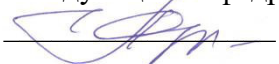
УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры  
естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин  
28 августа 2025 года, протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания**  
**(очная форма обучения)**

Нижний Новгород  
2025

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры  
естественнонаучных и гуманитарных  
дисциплин

Протокол №1  
от 28 августа 2025 года

Заведующий кафедрой ЕНиГД  
 В.А. Оринчук

Разработано на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального  
образования

**11.02.18 - Системы радиосвязи, мобильной  
связи и телерадиовещания**, утверждённого  
приказом Министерства просвещения РФ от 11  
ноября 2022 г. № 963.

Организация-разработчик:  
ВВФ МТУСИ, г. Нижний Новгород

Разработчик:  
Преподаватель ВВФ МТУСИ: *к.п.н., доцент Оринчук В.А.,  
преподаватель Оринчук А.В.*

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура является частью цикла общеобразовательной подготовки программы подготовки специалистов среднего звена технологического профиля профессионального образования.

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *технологическим* профилем профессионального образования.

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса ОУП.12 Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.12 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности» и профессиональными дисциплинами (Безопасность жизнедеятельности). Изучение учебного предмета ОУП.12 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа ориентирована на достижение **следующих целей:**

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами **следующих результатов:**

### **личностные:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБиЗР;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; –

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания**

<b>Код компетенции</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

**Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	
<b>Общий объем</b>	<b>78</b>
в т.ч.	
<b>1 семестр</b>	<b>34</b>
в т.ч.	
<i>лекции</i>	2
<i>практические занятия</i>	32
<i>самостоятельная работа</i>	-
<b>2 семестр</b>	<b>44</b>
в т.ч.	
<i>лекции</i>	22
<i>практические занятия</i>	22
<i>самостоятельная работа</i>	-
<b>КУРСОВЫЕ РАБОТЫ, КУРСОВОЙ ПРОЕКТ, КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА Индивидуальный проект (да/нет)</b>	<b>Нет</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	
<b>1 семестр (итоговая оценка)</b>	<b>+</b>
<b>2 семестр (дифференцированный зачет)</b>	<b>+</b>

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Формируемые компетенции
<i>1 курс 1 семестр</i>			<b>34</b>	
<b>Введение</b>	1.	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа стиля и жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	<b>2</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
		<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Изучение роли регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа стиля и жизни.	-	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Изучение роли двигательной активности человека, ее влияния на основные органы и системы организма.	-	
<b>Раздел 1.Легкая атлетика.</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 1.1</b> Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	2.	Специально-беговые упражнения	1	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	-	
	3.	ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с низкого старта	1	
	4.	ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с высокого старта	1	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение и разучивание видов упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика»	-	
	5.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	-	
	6.	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных качеств и выносливости	-	
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование	7.	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	8.	Специально-беговые упражнения ОРУ	1	



техники спринтерского, эстафетного бега	9.	Упражнения на развитие скоростных качеств Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	1	
	10.	Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	-	
	11.	Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	2	
Тема 1.3. Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	12.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях по лёгкой атлетике	-	
	13.	Техника метания гранаты; сдача контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 2.Спортивные игры.</b>			<b>14</b>	
Тема 2.1. Волейбол. Обучение технике передачи и приёма мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	14.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение техники безопасности при занятиях волейболом. Изучение жестов судьи в волейболе, по правилам игры в волейбол	-	
	15.	Ускорения из различных положений	1	
	16.	ОРУ с набивными мячами	1	
	17.	Выполнение передач и приёмов мяча	1	
	18.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи Подводящие игры Учебная игра	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Участие в соревнованиях по волейболу	-	
Тема 2.2. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	19.	Ускорения из различных положений	1	
	20.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	
	21.	Комбинации в передачах и приёмах мяча Выполнение нижней прямой и боковой подачи Учебная игра	2	
Тема 2.3. Волейбол. Обучение технике нападающего удара, блокирования	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	22.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	1	
	23.	Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра	1	
Тема 2.4.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	

Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол	24.	Правила игры, жесты судьи	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение жестов судьи в баскетболе.	-	
	25.	Разновидности бега и прыжков .ОРУ	1	
	26.	Перемещения игроков Перемещения игроков в сочетании с остановкой.	1	
		<b>Итого за семестр</b>	<b>34</b>	
		<b>1 курс 2 семестр</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол	27.	Броски по кольцу с места и в движении Сочетание приёмов передач, ведения и бросков мяча.	1	
	28.	Учебно-тренировочная игра	1	
<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	29.	Упражнения на развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок Упражнения в ловле, и передачах мяча	2	
	30.	Сочетание приёмов ведения и бросков мяча	2	
	31.	Игровые комбинации Учебно-тренировочная игра	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование элементов игры в баскетбол через самостоятельные и секционные занятия	2	
<b>Тема 2.6.</b> Закрепление техники выполнения приёмов игры в баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	32.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения в ловле, и передачах мяча	2	
	33.	Броски по кольцу с места и в движении Комбинации из элементов баскетбола Учебная игра в баскетбол	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Участие в соревнованиях по баскетболу	2	
<b>Тема 2.7</b> Обучение техническим действиям в футболе		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	34.	Обучение технике ведения, остановки, передачи и удара по мячу.	2	
	35.	Учебная игра.	2	
	36.	Тактические действия в защите и нападении.	2	
	37.	Учебная игра.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Заполнение дневника самоконтроля.	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>	

<b>Тема 3.1.</b> Развитие физических качеств лыжника				ОК 01 ОК 04 ОК 08
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	38.	Разновидности ходьбы и бега Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения ОРУ в движении Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на развитие силовых качеств усвоение новых знаний	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники лыжных ходов в процессе индивидуальных занятий	-	
<b>Тема 3.2.</b> Обучение технике попеременного 2-хшажного хода	39.	Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие выносливости Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	2	
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	40.	Имитационные упражнения Прохождение отрезков дистанции без лыжных палок	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Отработка техники попеременного двухшажного хода	-	
<b>Тема 3.3.</b> Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2-хшажного хода	41.	Прохождение отрезков дистанции с лыжными палками Прохождение дистанции до 1,5 км (д), 2км (ю)	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Отработка техники бесшажного хода	-	
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	42.	Имитационные упражнения Прохождение отрезков дистанции без лыжных палок попеременным 2-хшажным ходом Прохождение отрезков дистанции с лыжными палками попеременным 2-хшажным ходом Преодоление спусков и подъёмов Прохождение дистанции до 3км (д), 4км (ю)	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>16</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.1.</b> Общие развивающие упражнения		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	43.	Разновидности ходьбы и бега	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Изучение техники безопасности при занятиях гимнастикой	-	
	44.	Разучивание исходных положений при выполнении упражнений	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление комплекса утренней гимнастики.	-	
	45.	ОРУ Разучивание классификаций ОРУ. Упражнения в парах	2	
	46.	Упражнения с набивными мячами Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём	2	

<b>Тема 4.2</b> Обучение технике выполнения группировок, кувырков, стоек, связок		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	47.	Строевые упражнения	2	
	48.	ОРУ на месте Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок Упражнения на развитие гибкости	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Повторение комплекса упражнений развитие гибкости, координации и силовых способностей. Составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей, коррекции осанки, комбинации из акробатических упражнений (по выбору)	-	
<b>Тема 4.3.</b> Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	49.	Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками	1	
	50.	Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Повторение комбинации из акробатических упражнений.	-	
	51.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.	-	
	52.	Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Заполнение дневника самоконтроля.	-	
<b>Раздел 5. ОФП</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Развитие скоростных способностей.		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	53.	Разновидности ходьбы и бега	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	-	
	54.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	-	
	55.	ОРУ Упражнения на развитие скоростных способностей Игры по выбору обучающихся	1	
<b>Тема 5.2</b> Развитие силовых способностей		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>	
	56.	Разновидности ходьбы и бега	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	-	
	57.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения ОРУ	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	-	
	58.	Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и с отягощениями	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Заполнение дневника самоконтроля.	-	

		<b><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></b> Изучение различных форм занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	-	
		Итого за семестр	<b>44</b>	
		Итого за учебный год:	<b>78</b>	
		Их них: теоретических занятий:	<b>24</b>	
		практических занятий:	<b>54</b>	
		самостоятельных работ:	-	

**2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.12 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Из них:		
		Теория	Практические занятия	Самостоятельная работа
Введение	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	-
Тема 1.1. Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	8		8	-
Тема 1.2. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега	6		6	-
Тема 1.3. Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки	4		4	-
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	-
Тема 2.1. Обучение технике передачи и приёма мяча	4		4	-
Тема 2.2. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча	4		4	-
Тема 2.3. Обучение технике нападающего удара, блокирования	2		2	-
Тема 2.4. Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол	4	2	2	-
Тема 2.5. Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	4	2	2	-
Тема 2.6. Закрепление техники выполнения приёмов игры в баскетбол	4	2	2	-
Тема 2.7. Обучение техническим действиям в футболе	4	2	2	-
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	-
Тема 3.1. Развитие физических качеств лыжника	4	2	2	-
Тема 3.2. Обучение технике попеременного 2-х шажного хода	4	2	2	-
Тема 3.3. Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода	2		2	-
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	-
Тема 4.1. Общие развивающие упражнения	6	2	4	-
Тема 4.2. Обучение технике выполнения группировок, кувырков, стоек, связок	4	2	2	-
Тема 4.3. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок	6	2	4	-
<b>Раздел 5. ОФП</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-
Тема 5.1. Развитие скоростных способностей	3	2	1	-
Тема 5.2. Развитие силовых способностей	3	2	1	-
<b>Всего:</b>	<b>78</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	-

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**Спортивный комплекс:** спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Щиты и кольца баскетбольные, стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, рулетки, разметка площадок, гимнастические маты, стол и ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки; скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки, комплекты лыжного снаряжения

**301. Кабинет для самостоятельной работы (библиотека, зал читальный),** имеющий следующее оснащение:

- столы и стулья (по числу обучающихся),
- персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением (4 шт.) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную.

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

- 1 Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

##### **Дополнительные источники:**

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
2. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>
3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>
4. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-361-00577-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>
5. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русаякина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87159.html>

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

#### Интернет- ресурсы:

1. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;
2. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;
3. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);
4. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);
5. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);
6. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;
7. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс PROФОБРАЗОВАНИЕ

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, собеседования, выполнения студентами упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование</li> </ul>	<p>«Отлично» - практическое содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Собеседование на знание теоретических и ценностно-смысловых основ по теме;</li> <li>• Тестирование выполнения упражнений.</li> <li>• Наблюдение за выполнением практического задания</li> <li>• Оценка выполнения практического задания</li> <li>• Защита реферата.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> <i>дифференцированный зачет</i></p>



<p>личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• <b>метапредметных:</b></li> <li>- способность использовать межпредметные понятия</li> </ul>	<p>необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	--	--

<p>и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul> <p>• <b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</li> </ul>		
---	--	--

<p>предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; –</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</li> </ul>		
---	--	--