

МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Волго-Вятский филиал  
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Московский технический университет связи и информатики»


УТВЕРЖДЕНА  
(с учетом изменений и дополнений)  
на заседании кафедры  
естественнонаучных и гуманитарных  
дисциплин  
Протокол заседания № 7  
от «22» марта 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальности 11.02.10  
Радиосвязь, радиовещание и телевидение  
(очная форма обучения)

Нижний Новгород, 2019 г.

Заведующий кафедрой ЕНиГД  
 С.В. Гвоздилов

Автор:

  
Преподаватель кафедры ЕНиГД,  
к.п.н., доцент Оринчук В.А.

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

**11.02.10**

**Радиосвязь, радиовещание и телевидение,**  
утверждённого приказом Министерства  
образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. №  
812.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена технологического профиля профессионального образования.

## 1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *технологическим* профилем профессионального образования.

Учебный предмет ОУП.06 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.06 Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности» и профессиональными дисциплинами (Безопасность жизнедеятельности). Изучение учебного предмета ОУП.06 завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

## 1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам 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.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### **личностных:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества,

осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### ***Метапредметных***

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной

деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### ***Предметных.***

- 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);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

### **1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета ОУП.06**

#### **Физическая культура**

Максимальный объем учебной нагрузки - 178 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной нагрузки – 117 часов, из которых 116 часов – практические занятия.

Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме дифференцированного зачета.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
		<b>1 курс 1 семестр</b>	<b>73</b>	
<b>Введение</b>	1.	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа стили и жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	1	1
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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 стили и жизни.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Изучение роли двигательной активности человека, ее влияния на основные органы и системы организма.	2	3
		<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 1.1</b> Обучение технике спринтерского, эстафетного бега		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	
	2.	Специально-беговые упражнения	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	2	3
	3.	ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с низкого старта	2	2
	4.	ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с высокого старта	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение и разучивание видов упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика»	2	3
	5.	Упражнения на развитие скоростных качеств	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	3
	6.	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных качеств и выносливости	2	3
	7.	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	2
<b>Тема 1.2.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	

Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега	8.	Специально-беговые упражнения ОРУ	2	2
	9.	Упражнения на развитие скоростных качеств Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	2
	10.	Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	2	3
	11.	Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	2	2
<b>Тема 1.3.</b> Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	12.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	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	2	3
	13.	Толкание ядра; сдача контрольных нормативов	2	2
		<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>	<b>60</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол. Обучение технике передачи и приёма мяча		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	
	14.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение техники безопасности при занятиях волейболом. Изучение жестов судьи в волейболе, по правилам игры в волейбол	2	3
	15.	Ускорения из различных положений	2	2
	16.	ОРУ с набивными мячами	2	2
	17.	Выполнение передач и приёмов мяча	2	2
	18.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи Подводящие игры Учебная игра	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Участие в соревнованиях по волейболу	2	3
<b>Тема 2.2.</b> Волейбол. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	19.	Ускорения из различных положений	2	2
	20.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	2
	21.	Комбинации в передачах и приёмах мяча Выполнение нижней прямой и боковой подачи Учебная игра	2	2
<b>Тема 2.3.</b> Волейбол. Обучение технике нападающего удара,		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	22.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	2
	23.	Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра	2	2

блокирования				
<b>Тема 2.4.</b> Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	24.	Правила игры, жесты судьи	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение жестов судьи в баскетболе.	2	3
	25.	Разновидности бега и прыжков .ОРУ	2	2
	26.	Перемещения игроков Перемещения игроков в сочетании с остановкой.	2	2
		<b>Итого за семестр</b>	<b>73</b>	
		<b>1 курс 2 семестр</b>	<b>105</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.	2	2
	28.	Учебно-тренировочная игра	2	2
<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	29.	Упражнения на развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок Упражнения в ловле, и передачах мяча	2	2
	30.	Сочетание приёмов ведения и бросков мяча	2	2
	31.	Игровые комбинации Учебно-тренировочная игра	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование элементов игры в баскетбол через самостоятельные и секционные занятия	2	3
<b>Тема 2.6.</b> Закрепление техники выполнения приёмов игры в баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	32.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения в ловле, и передачах мяча	2	2
	33.	Броски по кольцу с места и в движении Комбинации из элементов баскетбола Учебная игра в баскетбол	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Участие в соревнованиях по баскетболу	2	3
<b>Тема 2.7</b> Обучение техническим действиям в футболе		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	34.	Обучение технике ведения, остановки, передачи и удара по мячу.	2	2
	35.	Учебная игра.	2	2
	36.	Тактические действия в защите и нападении.	2	2
	37.	Учебная игра.	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Заполнение дневника самоконтроля.	2	3

		<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие физических качеств лыжника		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</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	2
		<i><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Совершенствование техники лыжных ходов в процессе индивидуальных занятий	2	3
	39.	Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие выносливости Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	2	2
<b>Тема 3.2.</b> Обучение технике попеременного 2-хшажного хода		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	40.	Имитационные упражнения Прохождение отрезков дистанции без лыжных палок	2	2
		<i><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Отработка техники попеременного двухшажного хода	2	3
	41.	Прохождение отрезков дистанции с лыжными палками Прохождение дистанции до 1,5 км (д), 2км (ю)	2	2
		<i><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Отработка техники бесшажного хода	2	3
<b>Тема 3.3.</b> Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2-хшажного хода		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</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	2
		<i><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Отработка техники одновременных ходов	2	3
		<i><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Участие в соревнованиях по лыжным гонкам	2	3
		<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Общие развивающие упражнения		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	43.	Разновидности ходьбы и бега	2	2
		<i><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Изучение техники безопасности при занятиях гимнастикой	2	3
	44.	Разучивание исходных положений при выполнении упражнений	2	2
		<i><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></i> Составление комплекса утренней гимнастики.	2	3
	45.	ОРУ Разучивание классификаций ОРУ. Упражнения в парах	2	2
	46.	Упражнения с набивными мячами Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём	2	2
<b>Тема 4.2</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	

Обучение технике выполнения группировок, кувырков, стоек, связок	47.	Строевые упражнения	2	2
	48.	ОРУ на месте Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок Упражнения на развитие гибкости	2	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)	2	3
<b>Тема 4.3.</b> Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	
	49.	Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками	2	2
	50.	Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Повторение комбинации из акробатических упражнений.	2	3
	51.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.	2	3
	52.	Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Заполнение дневника самоконтроля.	2	3
		<b>Раздел 5. ОФП</b>	<b>25</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Развитие скоростных способностей.		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	53.	Разновидности ходьбы и бега	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	3
	54.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	3
	55.	ОРУ Упражнения на развитие скоростных способностей Игры по выбору обучающихся	2	2
<b>Тема 5.2</b> Развитие силовых способностей		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>15</b>	
	56.	Разновидности ходьбы и бега	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	3
	57.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения ОРУ	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	3
	58.	Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и с отягощениями	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Заполнение дневника самоконтроля.	2	3
	59.	Игры по выбору обучающихся	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Изучение различных форм занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на	1	3

		здоровье.		
		Итого за семестр	<b>105</b>	
		Итого:	<b>178</b>	
		Их них: теоретических занятий:	<b>1</b>	
		практических занятий:	<b>116</b>	
		самостоятельных работ:	<b>61</b>	

**2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.05 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Из них:		
		Теория	Практические занятия	Самостоятельная работа
Введение	5	1	-	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>12</b>
Тема 1.1. Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	20	-	12	8
Тема 1.2. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега	10	-	8	2
Тема 1.3. Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки	6	-	4	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>12</b>
Тема 2.1. Волейбол. Обучение технике передачи и приёма мяча	14	-	10	4
Тема 2.2. Волейбол. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча	6	-	6	-
Тема 2.3. Волейбол. Обучение технике нападающего удара, блокирования	4	-	4	-
Тема 2.4. Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол	12	-	10	2
Тема 2.5. Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	8	-	6	2
Тема 2.6. Закрепление техники выполнения приёмов игры в баскетбол	6	-	4	2
Тема 2.7 Обучение техническим действиям в футболе	10	-	8	2
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Тема 3.1. Развитие физических качеств лыжника	6	-	4	2
Тема 3.2. Обучение технике попеременного 2-х шажного хода	8	-	4	4
Тема 3.3. Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода	6	-	2	4
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>12</b>
Тема 4.1. Общие развивающие упражнения	12	-	8	4
Тема 4.2 Обучение технике выполнения группировок, кувырков, стоек, связок	6	-	4	2
Тема 4.3. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок	14	-	8	6
<b>Раздел 5. ОФП</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>11</b>
<b>Тема 5.1.</b> Развитие скоростных способностей	10	-	6	4
<b>Тема 5.2</b> Развитие силовых способностей	15	-	8	7
<b>Всего:</b>	<b>178</b>	<b>1</b>	<b>116</b>	<b>61</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Спортивный комплекс (спортивный зал, стрелковый тир (электронный), укомплектованный: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, разметка площадок, гимнастические маты, теннисные столы – 2 шт., ракетки для настольного тенниса, гимнастические скамейки; скакалки гири, гантели, замки, гимнастические скамейки, шведская стенка.

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ВВФ МТУСИ.

#### **Используемое программное обеспечение:**

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. Educational Renewal.
- ОС Astra Linux Common Edition релиз «Орел» (свободно распространяемое ПО);
- 7-Zip (свободно распространяемое ПО);
- Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО);
- Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);
- Yandex.Browser (свободно распространяемое ПО);
- VSCodium (свободно распространяемое ПО);
- Pinta (свободно распространяемое ПО);
- AdobeReader (свободно распространяемое ПО);
- LibreOffice (свободно распространяемое ПО);

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

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

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>

##### **Дополнительная литература:**

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>

##### **Электронные ресурсы:**

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru);
2. ЭБС издательства «Лань»: <http://www.e.lanbook.com/>
3. ЭБС IPRbooks: <http://iprbookshop.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://elibrary.ru/>
5. ЭБС POLPRED.COM: <https://polpred.com/>
6. Российская государственная библиотека (РГБ): <https://www.rsl.ru/>
7. Российская национальная библиотека (РНБ): <http://nlr.ru/>
8. Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ): <http://www.gpntb.ru/>

9. Президентская библиотека: <https://www.prlib.ru/>
10. Российский фонд фундаментальных исследований: <https://podpiska.rfbr.ru/>
11. Информационная система «Регламент»: <https://www.reglament.pro/>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>
13. Росстандарт: <http://www.gost.ru/>
14. Сайт Европейской организации по стандартизации (ETSI): <http://www.etsi.org>
15. Сайт Международного союза электросвязи: <http://www.itu.int>