

Министерство цифрового развития, связи и 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  
на заседании кафедры  
естественнонаучных  
и гуманитарных дисциплин  
09 июня 2022 года, протокол № 11

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности


11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение

(очная форма обучения)

Нижний Новгород  
2022

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры  
естественнонаучных и гуманитарных  
дисциплин

Протокол №11  
от 09 июня 2022 года

Заведующий кафедрой ЕНиГД  
 В.А. Оринчук

Разработано в соответствии с требованиями  
ФГОС СОО, утвержденным приказом  
Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413  
(ред. от 11.12.2020), и 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, с учетом Примерной основной  
образовательной программы СОО (Протокол  
ФУМО по общему образованию № 2/16–з от  
28.06.2016) и профиля профессионального  
образования

Организация-разработчик:  
ВВФ МТУСИ, г. Нижний Новгород

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	14

# **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 по специальности 11.02.10 «Радиосвязь, радиовещание и телевидение» (очная форма обучения).

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изм.), рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования, с учётом технологического профиля получаемого профессионального образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г.).

## **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:**

**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, ОБЖ;
- 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).

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

Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося - 198 часов,  
 Объем обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 156 часов.  
 в том числе: лекции - 4 часа, практические занятия – 152 часа,  
 Самостоятельная работа обучающегося – 42 часа,

**Промежуточная аттестация** по предмету проводится в форме дифференцированного зачета (2 семестр)

# 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
<i>1 курс 1 семестр</i>			<b>90</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 стиля и жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	<b>2</b>	1,2
		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.	<b>1</b>	
		Изучение роли двигательной активности человека, ее влияния на основные органы и системы организма.	<b>1</b>	
<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	
		Изучение техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	2	
	3.	ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с низкого старта	2	
	4.	ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с высокого старта	2	
		Изучение и разучивание видов упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика»	2	
	5.	Упражнения на развитие скоростных качеств	2	
		Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	6.	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	
		Разучивание комплекса упражнений на развитие скоростных качеств и выносливости	2	
	7.	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	
	8.	Специально-беговые упражнения ОРУ	2	
	9.	Упражнения на развитие скоростных качеств Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	
	10.	Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	2	
		Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	2	
	11.	Эстафетный бег 4x100м. Круговая эстафета	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	
		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях по лёгкой атлетике	2	
	13.	Толкание ядра; сдача контрольных нормативов	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по укреплению основных групп мышц, повторение техники изученных упражнений, подготовка к выполнению контрольных нормативов по разделу	<b>12</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>			<b>50</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Волейбол. Обучение технике передачи и приёма мяча	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	1,2
	14.	Разновидности ходьбы и бега, прыжков	2	
		Изучение техники безопасности при занятиях волейболом. Изучение жестов судьи в волейболе, по правилам игры в волейбол	2	
	15.	Ускорения из различных положений	2	
	16.	ОРУ с набивными мячами	2	
	17.	Выполнение передач и приёмов мяча	2	
	18.	Выполнение нижней прямой и боковой подачи Подводящие игры Учебная игра	2	
<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	
	20.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	
	21.	Комбинации в передачах и приёмах мяча Выполнение нижней прямой и боковой подачи Учебная игра	2	
<b>Тема 2.3.</b> Волейбол. Обучение технике нападающего удара, блокирования	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	22.	Выполнение комбинаций в передачах и приёмах мяча Выполнение прямого и бокового нападающего удара, блокирования	2	
	23.	Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра	2	
<b>Тема 2.4.</b> Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	24.	Правила игры, жесты судьи	2	
		Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение жестов судьи в баскетболе. Разновидности бега и прыжков .ОРУ	2	
	25.	Перемещения игроков Перемещения игроков в сочетании с остановкой.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по укреплению основных групп мышц, повторение техники	<b>10</b>	



		изученных упражнений, подготовка к выполнению контрольных нормативов по разделу		1,2
		<b>Итого за семестр</b>	<b>90</b>	
		<b>1 курс 2 семестр</b>	<b>108</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	26.	Броски по кольцу с места и в движении Сочетание приёмов передач, ведения и бросков мяча.	2	
	27.	Учебно-тренировочная игра	2	
<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	28.	Упражнения на развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок Упражнения в ловле, и передачах мяча	2	
	29.	Сочетание приёмов ведения и бросков мяча	2	
	30.	Игровые комбинации Учебно-тренировочная игра	2	
		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>6</b>	
	31.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения в ловле, и передачах мяча	2	
	32.	Броски по кольцу с места и в движении Комбинации из элементов баскетбола Учебная игра в баскетбол	2	
		Участие в соревнованиях по баскетболу	2	
<b>Тема 2.7</b> Обучение техническим действиям в футболе		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	33.	Обучение технике ведения, остановки, передачи и удара по мячу. Учебная игра.	2	
	34.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по укреплению основных групп мышц, повторение техники изученных упражнений, подготовка к выполнению контрольных нормативов по разделу	<b>4</b>	
<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>	
	35.	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	
		Совершенствование техники лыжных ходов в процессе индивидуальных занятий	2	
	36.	Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие выносливости Спортивные и	2	

		подвижные игры по выбору обучающихся		
<b>Тема 3.2.</b> Обучение технике попеременного 2-хшажного хода		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	1,2
	37	Имитационные упражнения Прохождение отрезков дистанции без лыжных палок	2	
		Отработка техники попеременного двухшажного хода	2	
	38	Прохождение отрезков дистанции с лыжными палками Прохождение дистанции до 1,5 км (д), 2км (ю)	2	
		Отработка техники бесшажного хода	2	
<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>	
	39	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	
		Отработка техники одновременных ходов	2	
		Участие в соревнованиях по лыжным гонкам	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по укреплению основных групп мышц, повторение техники изученных упражнений, подготовка к выполнению контрольных нормативов по разделу	<b>6</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>6</b>	1,2
<b>Тема 4.1.</b> Общие развивающие упражнения		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	40	Изучение техники безопасности при занятиях гимнастикой	2	
	41	Разучивание исходных положений при выполнении упражнений	2	
		Составление комплекса утренней гимнастики.	2	
	42	ОРУ Разучивание классификаций ОРУ. Упражнения в парах	2	
	43	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>	
	44	Строевые упражнения	2	
	45	ОРУ на месте Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок Упражнения на развитие гибкости	2	
<b>Тема 4.3.</b> Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	
	46	Строевые упражнения ОРУ с гимнастическими палками	2	
	47	Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок	2	
		Повторение комбинации из акробатических упражнений.	2	

Контроль техники выполнения акробатических упражнений и связок	48.	Упражнения на развитие координационных способностей	2	
		Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.	2	
	49.	Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по укреплению основных групп мышц, повторение техники изученных упражнений, подготовка к выполнению контрольных нормативов по разделу	<b>6</b>	
<b>Раздел 5. ОФП</b>			<b>18</b>	1,2
<b>Тема 5.1.</b> Развитие скоростных способностей.		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	50.	Разновидности ходьбы и бега. Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	
	51.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
		Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	
	52.	ОРУ Упражнения на развитие скоростных способностей Игры по выбору обучающихся	2	
<b>Тема 5.2</b> Развитие силовых способностей		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	1,2
	53.	Разновидности ходьбы и бега Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	
	54.	Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения ОРУ	2	
		Разучивание комплекса упражнений для акцентированного развития групп мышц.	2	
	55.	Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и с отягощениями	2	
	56.	Изучение различных форм занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по укреплению основных групп мышц, повторение техники изученных упражнений, подготовка к выполнению контрольных нормативов по разделу	<b>4</b>	
		<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>108</b>	
		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка, из них</b>	<b>156</b>	
		теоретических занятий:	4	
		практических занятий:	152	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>42</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>198</b>	
		Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (2 семестр)		

**2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.06 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Из них:		
		Теория	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающегося
Введение	<b>4</b>	4	-	
<b>Раздел1. Легкая атлетика.</b>	<b>48</b>	-	<b>36</b>	<b>12</b>
Тема1.1. Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	24	-	20	4
Тема1.2.Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега	14	-	10	4
Тема 1.3.Обучение технике метания мяча весом, передачи эстафетной палочки	10	-	6	4
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	<b>64</b>	-	<b>50</b>	<b>14</b>
Тема 2.1.Обучение технике передачи и приёма мяча	14	-	12	2
Тема 2.2. Обучение технике верхней и нижней прямой подачи мяча	8	-	6	2
Тема 2.3. Обучение технике нападающего удара, блокирования	6	-	4	2
Тема 2.4. Обучение технике выполнения приёмов игры в баскетбол	12	-	10	2
Тема 2.5. Совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	10	-	8	2
Тема 2.6. Закрепление техники выполнения приёмов игры в баскетбол	8	-	6	2
Тема 2.7 Обучение техническим действиям в футболе	6	-	4	2
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>	-	<b>20</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Развитие физических качеств лыжника	8	-	6	2
Тема 3.2. Обучение технике попеременного 2-хшажного хода	10	-	8	2
Тема 3.3. Обучение технике преодоления спусков и подъёмов. Совершенствование техники попеременного 2-хшажного хода	8	-	6	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>32</b>	-	<b>26</b>	<b>6</b>
Тема 4.1. Общие развивающие упражнения	12	-	10	2
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	-	12	2
<b>Раздел 5. ОФП</b>	<b>22</b>	-	<b>18</b>	<b>4</b>
<b>Тема 5.1.</b> Развитие скоростных способностей	10	-	8	2
<b>Тема 5.2.</b> Развитие силовых способностей	12	-	10	2
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет (2 семестр)</b>				
<b>Всего:</b>	<b>198</b>	<b>4</b>	<b>152</b>	<b>42</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 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. Русайкина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 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 ПРОФОБРАЗОВАНИЕ

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 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</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</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</i></p>

<p>активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <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> </ul> <p>• <b>метапредметных:</b></p>	<p>пробелы не носят существенного характера, 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><i>зачет</i></p>
--	--	---------------------

<p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- 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;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- 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;</p> <p>• <b>предметных:</b></p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения</p>		
--	--	--



<p>здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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>		
---	--	--