

Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал) федерального  
государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций  
им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

И.А. Овчинникова

«14 » 05 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

для специальностей:

11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания

11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

09.02.07 Информационные системы и программирование

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности

телекоммуникационных систем

Смоленск, 2025

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

на заседании  
методической комиссии  
Общепрофессиональных и  
телекоммуникационных дисциплин  
Председатель Мария Т.В. Ващенкова  
Протокол № 11 «14» 05 2025 г.

Методист О.Г.Ряска  
«14» 05 2025 г.

Составитель – Петров И.В. – преподаватель высшей квалификационной категории.  
СКТ (ф) СПбГУТ

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 в ред. приказа Министерства просвещения РФ от 02.02.2025 г. N 93), (далее – ФГОС),
- Федеральной основной программы среднего общего образования, утвержденная Министерством просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 371(ред. от 19.03.2024),
- ФГОС среднего профессионального образования по специальностям:
  - 09.02.06. Сетевое и системное администрирование - утвержден приказом Минпросвещения РФ от 10.07. 2023 г. N 519,
  - 09.02.07 Информационные системы и программирование - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 09.12. 2016 г. N 1547 (ред. от 03.07.2024),
  - 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 09.12.2016 N 1551 (ред. от 03.07.2024),
  - 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи - утвержден приказом Минпросвещения РФ от 05.08.2022 г. N 675 (ред. от 03.07.2024),
  - 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания - утвержден приказом Минпросвещения РФ от 11.11.2022 N 963 (ред. от 03.07.2024),
- с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБУ ДПО «Институт развития профессионального образования», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от 15.08.2024 года.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	Стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	4
2. Структура и содержание рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	7
3. Условия реализации программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	14
4. Контроль и оценка результатов освоения общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура	15
Приложение 1	

## **1. Общая характеристика рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура**

### **1.1. Место предмета в структуре образовательной программы**

Общий учебный предмет ОУП.10 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальностям: 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

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

#### **1.2.1. Цели общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура**

Содержание программы предмета ОУП.10 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Освоение содержания общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Планируемые результаты	
Общие	Дисциплинарные
<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

<p>мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладения универсальными регулятивными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

## **2. Структура и содержание рабочей программы общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура**

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы общего учебного предмета	117
в т.ч.	
1. Основное содержание	117
в т. ч.:	
теоретическое обучение	9*
практические занятия	108*
Промежуточная аттестация 1 семестр – другая форма аттестации (доклады, рефераты, тестирование)	2*
Промежуточная аттестация 2 семестр - дифференцированный зачет (сдача контрольных нормативов)	2*

\*Промежуточная аттестация в 1 семестре проводится за счет часов лекционных занятий во 2 семестре - за счет часов практических занятий

## 2.2. Тематический план и содержание ОУП.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Формируемые результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	ПР61
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	ПР6 2
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	ПР6 1, ПР6 2
Тема 1.4.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической	2	

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p>культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.</p>		ПРб 1, ПРб 3
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	ПРб 1, ПРб 2
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>	2	ПРб 1, ПРб 2
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных</p>	1	ПРб 1, ПРб 5

	заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практические занятия</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	ПРб 3
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практические занятия</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  <b>Практические занятия</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2 1 1	ПРб 2, ПРб 4, ПРб 5
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.  <b>Практические занятия</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	4 2 2	ПРб 5
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практические занятия</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2 2	ПРб 6
Тема 2.7. Основная гимнастика	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	6 2 2 2	ПРб 4, ПРб 5
Тема 2.8. Акробатика	<b>Практические занятия</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный	6 2	

	кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		ПРБ 4, ПРБ 5
	Совершенствование акробатических элементов	2	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	2	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
<b>Тема 2.9. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	12	ПРБ 4, ПРБ 5
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2	
	Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием собственного веса тела	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на кардиотренажерах	2	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.10. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	18	ПРБ 5
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: повороты; ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра	2	
	Передача мяча одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Учебная игра	2	
	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости. Учебная игра	2	

	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте. Учебная игра	2	
	Броски одной рукой в движении, от груди. Учебная игра	2	
	Броски одной рукой от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2	
Тема 2.11. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	20	ПРБ 5
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: подача. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар. Учебная игра	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: блок в волейболе. Учебная игра	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра	2	
	Прием мяча одной рукой в падении. Учебная игра	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра	2	
Тема 2.12. Теннис	<b>Практические занятия</b>	10	ПРБ 5
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка). Учебная игра 1-1,учебная игра 2-2	2	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Учебная игра 1-1,учебная игра 2-2	2	
	Прыжки «разножка»(серия«разножек»);«лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Учебная игра 1-1,учебная игра 2-2	2	

	Выпады (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Учебная игра 1-1, учебная игра 2-2	2	
Тема 2.13. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	22	ПРБ 3, ПРБ 5, ПРБ 6
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	
	Техника бега высокого и низкого старта.	2	
	Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, старт с опорой на руку, высокий старт)	2	
	Техника стартового разгона Техника бега высокого и низкого старта.	2	
	Фазы бега: стартовый разгон, техника бега по дистанции, техника финиширования	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
<b>Промежуточная аттестация – 1 семестр – другая форма аттестации (доклады, рефераты, тестирование)</b>	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### **3. Условия реализации программы общего учебного предмета ОУП.12 Физическая культура**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие помещения: спортивный зал

Имеются в наличии женская и мужская раздевалка, помещение для хранения инвентаря. Данные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Скамейка гимнастическая – 8 шт.

Стенка гимнастическая – 7 шт.

Антенны волейбольные – 2 шт.

Карман для антенн волейбольных – 2 шт.

Маты – 8 шт.

Перекладина – 1 шт.

Скалка – 5 шт.

Ядро – 8 шт.

Стол теннисный – 3 шт.

Ракетка п/п “НО15” – 10 шт.

Мяч футбольный WINNER – 1 шт.

Мяч волейбольный MIKASA SV – 3р.5 – 2 шт.

Мяч волейбольный MIKASA MVA 330 №5 -3 шт.

Мяч баскетбольный TF 500 №6 – 2 шт.

Мяч баскетбольный SPALDING TF-500 № 7 Composite (PB) 64-512 – 3 шт.

Оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений)

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

##### **Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1915407> – Режим доступа: по подписке.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> – Режим доступа: по подписке.
3. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения общего учебного предмета ОУП.10 Физическая культура**

Контроль и оценка раскрываются через предметные результаты.

Результаты	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ПРБ 1. 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);	Темы 1.1, 1.3, 1.4, 1.5, 2.1,2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда – фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> </ul>
ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Темы 1.2, 1.3, 1.5, 2.1, 2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>
ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Темы 1.4, 2.3, 2.13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Темы 2.4, 2.7, 2.8, 2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Темы 2.2, 2.4, 2.5, 2.7 – 2.13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Тема 2.6, 2.13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

**Лист изменений рабочей программы**

Содержание изменения, страница рабочей программы	Дата и номер протокола заседания методической комиссии	Основание для внесения изменения