



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»  
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГАПОУ СО «ТИПК»  
от 31 мая 2023г. № 353-кс

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного  
дома**

***профиль обучения: технологический***

**Тольятти, 2023**

РАССМОТРЕНО

на заседании

рабочей группы преподавателей

общеобразовательного цикла

Протокол № 17 от 31 мая 2023г

Руководитель И.М.Брагина

СОГЛАСОВАНО

рабочей группой ОП

специальности 08.02.14

Протокол № 1 от 25 мая 2023г

Руководитель ОП О.А.Бабушкина

Составитель: Ахунова М.Е. – преподаватель высшей квалификационной категории

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	23
Приложение 1 .....	26
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	26
Приложение 2 .....	27
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	27
Приложение 3 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 12.08 2022 (далее – ФГОС СОО);

- федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (далее – ФОП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 12 декабря 2022 г. N 1097;

примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от 29.09.2022 и утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от 30.11.2022;

учебного плана по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома;

рабочей программы воспитания по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от 29.09.2022 и утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от 30.11.2022;

учебного плана по специальности 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома;

рабочей программы воспитания по специальности 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения

Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

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

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле образовательной программы среднего профессионального образования (далее –ОП СПО) по специальности 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

### **1.2. Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в структуре ОП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб),

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

В соответствии с ФОП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

### **1.3. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла: СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной СГ.06 Общие компетенции профессионала общего гуманитарного и социально-экономического цикла в части развития читательской

грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта, Тема 1.2 Профессионально прикладная физическая подготовка.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают:</b>
ЛР 02	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
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	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
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,

	взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	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
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 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
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 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
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Самарской областью</b>	
ЛР 14	Демонстрирующий гордость за Самарскую область, уважительное отношение к малой Родине, культуре и искусству, традициям, праздникам, ключевым историческим событиям, выдающимся личностям Самарской области (в том числе ветеранам).
ЛР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
ЛР 18	Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей:



	ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
ЛР 23	Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.
ЛР 25	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 01	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
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	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
МР 04	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
МР 05	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
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	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
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</b>	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
--------	--

В процессе освоения предмета **ОУП.12 Физическая культура** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности <b>08.02.14 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01.  ОК 02.  ОК 06.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционных ситуациях.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04. ОК 05.  ОК 07.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно



## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>62</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	60
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>14</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	12
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.01 РУССКИЙ ЯЗЫК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
<b>Раздел 1.</b>			<b>4</b>			
	<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	Содержание учебного материала					
	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11 МР 01	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11 МР 01		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
<b>Тема 1.2 Профессионально прикладная физическая подготовка</b>	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>			
	Содержание учебного материала					
	Задачи и средства ППФП	3	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой специальности/профессии	4		ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Виды спорта</b>					
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала					
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>10</b>			
	Техника спринтерского бега	5	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07,		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы ФН
				МР 08		ФН
	Техника бега на средние дистанции	6	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Техника бега на длинные дистанции	7	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
	Техника эстафетного бега	8	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
	Техника бега по повороту	9	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
	Челночный бег 3x10 м	10	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Техника прыжка в длину с места	11	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	12	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
	Техника кроссового бега	13	1	ПР6 02, ПР6 03,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
				ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	14	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		<b>30</b>			
	Техника верхней передачи мяча	15	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	16	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Техника нижней передачи мяча	17	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	18	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Техника приема мяча сверху	19	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	20	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника приема мяча снизу	21	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
				МР 08		
	Учебная игра	22	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника верхней подачи мяча	23	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Учебная игра	24	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника нижней подачи мяча	25	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	26	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника приема мяча сверху с падением	27	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	28	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Техника приема мяча снизу с падением	29	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	30	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тактика игры в нападении	31	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
	Учебная игра	32	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника игры в защите	33	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Учебная игра. Зачет	34	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника нападающего удара	35	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	36	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника блокирования	37	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	38	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Техника подачи мяча по зонам	39	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	40	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника подачи мяча в прыжке	41	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	42	1	ПР6 01, ПР6 03,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
				ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника верхней и нижней подачи мяча	43	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	44	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
<b>Тема 2.3 Бадминтон</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>			
	Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки	45	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника ударов	46	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	47	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Техника перемещения игрока, подачи, удары по волану	48	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	49	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	50	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
<b>Тема 2.4 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		<b>8</b>			
	Техника перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	51	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
				МР 08		
	Учебная игра	52	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	53	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	54	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	55	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	56	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Техника ведения мяча на месте, в движении	57	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	58	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
<b>Тема 2.5 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>			
	Техника строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	59	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
	Техника построений и перестроений; размыкания и смыкания	60	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, скакалкой, обручем и.т.п).	61	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Общеразвивающие упражнения в парах	62	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>			
	Комплекс упражнений для различных мышечных групп	63	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Комплекс упражнений для профилактики утомления	64	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	Содержание учебного материала		<b>4</b>			
	Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	65	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
	Комплекс упражнений для координации движений	66	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Комплекс упражнений при плоскостопии	67	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Комплекс упражнений для различных мышечных групп	68	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
<b>Тема 2.6 Футбол</b>	Техника ведения мяча правой, левой ногой	69	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	70	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника передачи мяча	71	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	72	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника ударов по мячу	73	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	74	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Коды ЛРВР/ Направления воспитательной работы
	Выполнить технику обманных движений (финты)	75	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	76	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Дифференцированный зачет	77	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Дифференцированный зачет	78	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
		<b>Всего:</b>	78			

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

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

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Инвентарь спортивного зала: мячи, скакалки, обручи, маты гимнастические, гимнастические скамейки, секундомер, стойки волейбольные, волейбольная сетка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- компьютер
- ноутбук

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники**

##### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
3. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
5. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»
6. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

##### **Для студентов**

1. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
2. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
4. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»

5. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

### **Дополнительные источники**

#### **Интернет-ресурсы**

##### **Для преподавателей**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

##### **Для студентов**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)	Методы оценки
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## **Приложение 1**

### **Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету**

По учебному предмету ОУП.12 Физическая культура индивидуальные проекты не предусмотрены

## Приложение 2

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ЛР 02 - 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	МР 01 - 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
ОК 06 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционных ситуациях.	ЛР - Готовность к служению Отечеству, его защите	МР 02 - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 01 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	ЛР 05 - Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР 03 - 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
ОК 02 - Использовать современные средства поиска, анализ и интерпретации информации и информационные	ЛР 06 - Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем	МР 04 - Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения

<b>Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</b>	<b>Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО</b>
технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	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	необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ЛР 07 - Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 05 - 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
	ЛР 08 - Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	МР 07 - Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 02 - Использовать современные средства поиска, анализ и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР 09 - 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	МР 09 - 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
	ЛР 10 - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	
	ЛР 11 - Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом	

<b>Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</b>	<b>Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО</b>
	самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	
	ЛР 12- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	
	ЛР 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	

### Приложение 3

**Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с  
образовательными результатами ФГОС СПО**  
(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного  
предмета с профессией/специальностью)

<b>Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</b>	<b>Наименование разделов/тем в рабочей программе по предмету</b>
<b>ОУП.13 Основы безопасности</b>	<b>ПМ.01 Организация</b>	<b>ПР6 03. Владение основными</b>	Раздел 1. Тема 1.1

<p><b>жизнедеятельности.</b>  <b>уметь:</b>  - оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.  <b>знать:</b>  - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;  - репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него</p>	<p>документационного сопровождения управления многоквартирными домами и взаимодействия с собственниками помещений и первичными трудовыми коллективами  <b>МДК01.02</b>  Обеспечение ведения управления многоквартирным домом и домашним хозяйством  <b>ПМ.02</b> Обеспечение технической эксплуатации гражданских зданий и контроля предоставления жилищно-коммунальных услуг  <b>МДК.02.02</b>  Содержание, контроль и техническая эксплуатация жилищного фонда</p>	<p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  <b>ПР6 04.</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  <b>ПР6 05.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  <b>ПР6 04.</b> Владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта.  Тема 1.2  Профессионально прикладная физическая подготовка</p>
---	--	---	--