



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**общеобразовательного цикла**  
**основной образовательной программы**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

*профиль обучения: технологический*

**Тольятти, 2023**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании рабочей группы преподавателей  
общеобразовательного цикла  
Протокол № 10 от 17 мая 2023г  
Руководитель И.М. Брагина

**СОГЛАСОВАНО**

рабочей группой ОП  
специальности 09.02.06  
Протокол № 10 от 20 мая 2023г  
Руководитель ОП И.В. Лысенко

Составитель: Ибрагимова Р.Р. – 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 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	11
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 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	27
Приложение 3 .....	30
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	30

## 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 09.02.06. Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 9 декабря 2016 г. № 1548;

- 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 09.02.06. Сетевое и системное администрирование;

- рабочей программы воспитания по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование.

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 основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование.

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 ООП 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 09.02.06. Сетевое и системное администрирование.

В соответствии с ПООП 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: ОП.06 Безопасность жизнедеятельности.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОГСЭ.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 формированию у обучающихся 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):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
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</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 зависимости 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 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.
ЛР 16	Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.).
<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
ПРб 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>09.02.06. Сетевое и системное администрирование</b>
Познавательные универсальные учебные	ОК 01.	Выбирать способы решения задач

действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	<p>OK 02.</p> <p>OK 03.</p>	<p>профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	<p>OK 01.</p> <p>OK 03.</p> <p>OK 04.</p> <p>OK 06.</p> <p>OK 08.</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция,	OK 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным

построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02.	контекстам Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 09.02.06. Сетевое и системное администрирование

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 09.02.06. Сетевое и системное администрирование)
<b>ПМ.01 Выполнение работ по проектированию сетевой инфраструктуры</b>	
<b>МДК.01.02 Организация, принципы построения и функционирования компьютерных сетей</b>	
<b>ПМ.03 Эксплуатация объектов сетевой инфраструктуры</b>	
<b>МДК.03.03 Модернизация, техническое обслуживание и ремонт объектов сетевой инфраструктуры</b>	

## 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>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	60
<b>Профессионально ориентированное содержание</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.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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
Раздел 1.			4			
	Основное содержание		2			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	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 08	ЛР 8.1, 9.1, 25 ФН
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11 МР 01	ОК 01, ОК 08	
Тема 1.2 Профессионально прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание		2			
	Содержание учебного материала					
	Задачи и средства ППФП	3	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой специальности/профессии	4	1			
Раздел 2.	Виды спорта					
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая	Содержание учебного материала					
	Профессионально ориентированное содержание		10			

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
подготовка	Техника спринтерского бега	5	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Техника бега на средние дистанции	6	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07	ОК 03, 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 3х10 м	10	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07	ОК 03, ОК 04, ОК 08	
	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 легкой 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, 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		

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>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 03, ОК 04, ОК 08	ЛР 8.1, 9.1, 25 ФН
	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 03, 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, 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		

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	24	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		ЛР 8.1, 9.1, 25 ФН
	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 03, ОК 04, ОК 08	
	Тактика игры в нападении	31	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Учебная игра	32	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		
	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 03, ОК 04, ОК 08	ЛР 9.1, 9.2, 15, 16, 25 ФН
	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		ЛР 8.1, 9.1, 25 ФН
	Техника подачи мяча в прыжке	41	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	42	1	ПР6 01, ПР6 03, 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		
	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 03, ОК 04, ОК 08	
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	50	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
<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, 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 03, 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		

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>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		
	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 03, 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		
	Содержание учебного материала		<b>4</b>			
	Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	65	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08		
	Комплекс упражнений для координации движений	66	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 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>	Содержание учебного материала		<b>10</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		ЛР 8.1, 9.1, 25 ФН
	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		
	Выполнить технику обманных движений (финты)	75	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	76	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 03, 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	

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	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

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

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем в рабочей программе по предмету
<p><b>ОУП.13 Основы безопасности 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><b>ПМ.01 Выполнение работ по проектированию сетевой инфраструктуры МДК.01.02 Организация, принципы построения и функционирования компьютерных сетей</b> <b>Знать:</b> - основные направления администрирования компьютерных сетей; - утилиты, функции, удаленное управление сервером; - технологию безопасности, протоколов авторизации, конфиденциальности и безопасности при работе с сетевыми ресурсами. <b>уметь:</b> - администрировать локальные вычислительные сети; - принимать меры по устранению возможных сбоев; - обеспечивать защиту при подключении к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет". <b>Иметь практический опыт в:</b></p>	<p><b>ПРб 03.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств <b>ПРб 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>ПРб 05.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в</p>	<p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта, Тема 1.2 Профессионально прикладная физическая подготовка.</p>

	- установке, настройке и сопровождении, контроле использования сервера и рабочих станций для безопасной передачи информации.	игровой и соревновательной деятельности	
	<p><b>ПМ.01 Выполнение работ по проектированию сетевой инфраструктуры</b>  <b>МДК.01.02 Организация, принципы построения и функционирования компьютерных сетей</b>  Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные направления администрирования компьютерных сетей;</li> <li>- утилиты, функции, удаленное управление сервером;</li> <li>- технологию безопасности, протоколов авторизации, конфиденциальности и безопасности при работе с сетевыми ресурсами.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- администрировать локальные вычислительные сети;</li> <li>- принимать меры по устранению возможных сбоев;</li> <li>- обеспечивать защиту при подключении к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".</li> </ul> <p>Иметь практический опыт в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установке, настройке и сопровождении, контроле использования сервера и рабочих станций для безопасной передачи информации.</li> </ul>	<p><b>ПР6 03.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p><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.</p> <p><b>ПР6 05.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	