



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «ТИПК»  
\_\_\_\_\_ С.Н. Чернова  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Тольятти, 2021

## **РАССМОТРЕНО**

рабочей группой преподавателей  
общеобразовательного цикла

Руководитель \_\_\_\_\_  
/Брагина И.М./

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчики:

Безбородникова Е.В. – преподаватель высшей квалификационной категории

Чернышев Д.К. - преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования **ОУП.06 Физическая культура** на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 спортивнооздоровительной 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;
- готовность к служению отечеству, его защите;
- воспитание нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- воспитание бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- воспитание у обучающегося экологической культуры и культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.

На изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура** по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование отводится 117 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В программе теоретические сведения дополняются и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура**

Контроль качества освоения предмета **ОУП.06 Физическая культура** проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

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

Дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** в преимущественности с другими общеобразовательными учебными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах

активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		Теоретического обучения	ЛР и ПЗ
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	1	1	
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	
Тема 1.4 Самоконтроль и его основные методы.	1	1	
Тема 1.5 Самоконтроль и его основные методы.	1	1	
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1	
Тема 1.7 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	
Тема 1.9 Современное состояние физической культуры и спорта.	1	1	
Тема 1.10 Физическая культура и личность профессионала.	1	1	
Тема 1.11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	
Тема 1.12 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1	
Тема 1.13 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	1	
Тема 1.14 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1	
Тема 1.15 Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1	1	
<b>Раздел 2. Виды спорта</b>			
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	8		8
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	34		34
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	38		38
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	21		21
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>117</b>	<b>15</b>	<b>102</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>			
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	<b>1</b>	Лекция
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	<b>2</b>	Лекция
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/3	1	<b>3</b>	Лекция
	Самоконтроль и его основные методы.	1/4	1	<b>4</b>	Лекция
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	<b>5</b>	Лекция
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1/6	1	<b>6</b>	Лекция
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/7	1	<b>7</b>	Лекция
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/8	1	<b>8</b>	Лекция
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/9	1	<b>9</b>	Лекция
	Физическая культура и личность профессионала.	1/10	1	<b>10</b>	Лекция
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/11	1	<b>11</b>	Лекция
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1/12	1	<b>12</b>	Лекция
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/13	1	<b>13</b>	Лекция
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/14	1	<b>14</b>	Лекция



	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1/15	1	15	Лекция
<b>Раздел 2. Виды спорта</b> <b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/16	3	16	ПЗ
	Выполнить прыжок в длину с места	1/17	3	17	ПЗ
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/18	3	18	ПЗ
	Выполнить бег на 400 м (дев.), на 800 м (юн.)	1/19	3	19	ПЗ
<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/20	3	20	ПЗ
	Учебная игра	1/21	3	21	ПЗ
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/22	3	22	ПЗ
	Учебная игра	1/23	3	23	ПЗ
	Выполнить прием мяча снизу	1/24	3	24	ПЗ
	Учебная игра	1/25	3	25	ПЗ
	Выполнить прием мяча сверху	1/26	3	26	ПЗ
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/28	3	28	ПЗ
	Учебная игра	1/29	3	29	ПЗ
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/30	3	30	ПЗ
	Учебная игра	1/31	3	31	ПЗ
	Выполнить бросок мяча с ближней дистанции	1/32	3	32	ПЗ
	Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ
	Выполнить ведение мяча, 2 шага, бросок	1/34	3	34	ПЗ
	Учебная игра	1/35	3	35	ПЗ
	Выполнить бросок мяча со средней дистанции	1/36	3	36	ПЗ
<b>Тема 2.4</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			
	Выполнить ведение мяча правой, левой ногой	1/38	3	38	ПЗ
	Учебная игра	1/39	3	39	ПЗ
	Выполнить технику передачи мяча	1/40	3	40	ПЗ
	Учебная игра	1/41	3	41	ПЗ
	Выполнить технику ударов по мячу	1/42	3	42	ПЗ
	Учебная игра	1/43	3	43	ПЗ

<b>Тема 2.2</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>			
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/44	3	<b>44</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/45	3	<b>45</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча с подачи	1/46	3	<b>46</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/47	3	<b>47</b>	ПЗ
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/48	3	<b>48</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/49	3	<b>49</b>	ПЗ
	Выполнить прямой нападающий удар	1/50	3	<b>50</b>	ПЗ
	Учебная игра. Зачет	1/51	3	<b>51</b>	ПЗ
	Выполнить технику блокирования	1/52	3	<b>52</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/53	3	<b>53</b>	ПЗ
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/54	3	<b>54</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/55	3	<b>55</b>	ПЗ
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>			
	Выполнить бросок мяча с дальней дистанции	1/56	3	<b>56</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/57	3	<b>57</b>	ПЗ
	Выполнить штрафной бросок	1/58	3	<b>58</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/59	3	<b>59</b>	ПЗ
	Выполнить технику владения мячом	1/60	3	<b>60</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/61	3	<b>61</b>	ПЗ
	Выполнить технику защиты	1/62	3	<b>62</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/63	3	<b>63</b>	ПЗ
	Выполнить технику нападения	1/64	3	<b>64</b>	ПЗ

	Учебная игра	1/65	3	<b>65</b>	ПЗ
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/66	3	<b>66</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/67	3	<b>67</b>	ПЗ
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/68	3	<b>68</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/69	3	<b>69</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/70	3	<b>70</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/71	3	<b>71</b>	ПЗ
<b>Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>			
	Выполнить технику обманных движений (финты)	1/72	3	<b>72</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/73	3	<b>73</b>	ПЗ
	Выполнить технику остановки мяча	1/74	3	<b>74</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/75	3	<b>75</b>	ПЗ
	Выполнить командную тактику игры	1/76	3	<b>76</b>	ПЗ
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	Выполнить технику бега по повороту	1/77	3	<b>77</b>	ПЗ
	Выполнить технику передачи эстафетной палочки	1/78	3	<b>78</b>	ПЗ
	Выполнить челночный бег 3х10 м	1/79	3	<b>79</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/80	3	<b>80</b>	ПЗ
<b>Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>			
	Выполнить технику верхней и нижней передачи мяча	1/81	3	<b>81</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/82	3	<b>82</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/83	3	<b>83</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/84	3	<b>84</b>	ПЗ
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/85	3	<b>85</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/86	3	<b>86</b>	ПЗ
	Выполнить технику подачи в прыжке	1/87	3	<b>87</b>	ПЗ

	Учебная игра	1/88	3	<b>88</b>	ПЗ
	Выполнить технику игры в защите	1/89	3	<b>89</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/90	3	<b>90</b>	ПЗ
	Выполнить технику приема с подачи мяча	1/91	3	<b>91</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/92	3	<b>92</b>	ПЗ
	Выполнить тактику игры в нападении	1/93	3	<b>93</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/94	3	<b>94</b>	ПЗ
<b>Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>			
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/95	3	<b>95</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/96	3	<b>96</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/97	3	<b>97</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/98	3	<b>98</b>	ПЗ
	Выполнить технику нападения	1/99	3	<b>99</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/100	3	<b>100</b>	ПЗ
	Выполнить технику защиты	1/101	3	<b>101</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/102	3	<b>102</b>	ПЗ
	Выполнить технику броска мяча двумя руками в прыжке	1/103	3	<b>103</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/104	3	<b>104</b>	ПЗ
	Выполнить технику и тактику игры	1/105	3	<b>105</b>	ПЗ
	Выполнить сдачу нормативов	1/106	3	<b>106</b>	ПЗ
<b>Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>			
	Выполнить обманные движения (финты)	1/107	3	<b>107</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/108	3	<b>108</b>	ПЗ
	Выполнить остановки мяча	1/109	3	<b>109</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/110	3	<b>110</b>	ПЗ
	Выполнить вбрасывание мяча	1/111	3	<b>111</b>	ПЗ

	Учебная игра	1/112	3	<b>112</b>	ПЗ
	Выполнить командную тактику игры	1/113	3	<b>113</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/114	3	<b>114</b>	ПЗ
	Выполнить технику отбивания мяча	1/115	3	<b>115</b>	ПЗ
	Учебная игра	1/116	3	<b>116</b>	ПЗ
	Дифференцированный зачет	1/117	3	<b>117</b>	ПЗ
<b>Объем образовательной нагрузки –117 часов</b> <b>практических занятий –102 часа</b>					
<b>учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 117 часов</b>					

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими результатами:

##### **личностные:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

##### **метапредметные:**

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

**предметные:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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.

Освоение содержания учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование )
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<p>Спортивные игры. Баскетбол</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p>	ОК 03, ОК 04, ОК 08



<p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	
<p>Спортивные игры. Футбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>

## **5. 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**

### **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)