

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»  
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

**по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Тольятти, 2022

ОДОБРЕНА

Предметно - цикловой

комиссией гуманитарных дисциплин

Протокол №     от «     »     2021г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / Максимов С.Е./

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчики:

Л.Н. Масюк - преподаватель высшей квалификационной категории

Н.А. Давыдова -преподаватель высшей квалификационной категории

О.В. Курченкова - преподаватель высшей квалификационной категории

Е.Г. Тюкалова - преподаватель первой квалификационной категории

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 .....	9
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	20

## 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) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

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

На изучение предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности технологического профиля 09.02.06. СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ  
АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

отводится 116 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе практические занятия дополняются теоретическими сведениями.

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

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация содержания учебного предмета Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными 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 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) 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 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.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, и др.).

В программе по предмету физическая культура, реализуемой при подготовке студентов по специальностям технологического профиля, профильной составляющей является раздел виды спорта по выбору: атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах: выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, с гирей, гимнастической палкой. Составление и правильное выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств.

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 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОУП с получением среднего общего образования .

## **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	Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем		
	Всего учебных занятий	Теоретического обучения	ЛПЗ
Тема 1. Лекция.		2	л
Тема 2. Плавание.	2		пз
Тема 3. Легкая атлетика.	2		пз
Тема 4. Плавание.	2		пз
Тема 5. Легкая атлетика.	2		пз
Тема 6. Плавание.	2		пз
Тема 7. Легкая атлетика.	2		пз
Тема 8. Плавание.	2		пз
Тема 9. Спортивные игры.	2		пз
Тема 10. Плавание.	2		пз
Тема 11. Спортивные игры.	2		пз
Тема 12. Плавание.	2		пз
Тема 13. Спортивные игры.	2		пз
Тема 14. Плавание.	2		пз
Тема 15. Спортивные игры.	2		пз
Тема 16. Плавание.	2		пз
Тема 17. Спортивные игры.	2		пз
Тема 18. Плавание.	2		пз
Тема 19. Спортивные игры.	2		пз
Тема 20. Плавание.	2		пз
Тема 21. Гимнастика.	2		пз
Тема 22. Плавание.	2		пз
Тема 23. Гимнастика.	2		пз
Тема 24. Плавание.	2		пз
Тема 25. Гимнастика.	2		пз
Тема 26. Лыжная подготовка.	2		пз
Тема 27. Плавание.	2		пз
Тема 28. Лыжная подготовка	2		пз
Тема 29. Плавание.	2		пз

Тема 30. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 31. Плавание.	2		ПЗ
Тема 32. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 33. Плавание.	2		ПЗ
Тема 34. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 35. Плавание.	2		ПЗ
Тема 36. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 37. Плавание.	2		ПЗ
Тема 38. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 39. Плавание.	2		ПЗ
Тема 40. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 41. Плавание.	2		ПЗ
Тема 42. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 43. Плавание.	2		ПЗ
Тема 44. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 45. Плавание.	2		ПЗ
Тема 46. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 47. Плавание.	2		ПЗ
Тема 48. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 49. Плавание.	2		ПЗ
Тема 50. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 51. Спортивные игры.	2		ПЗ
Тема 52. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 53. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 54. Легкая атлетика.	2		ПЗ
Тема 55. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 56. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 57. Гимнастика.	2		ПЗ
Тема 58. Лекция. Д/ЗАЧЕТ.		2	л/дз
ПМА Дифференцированный зачёт			
Консультации			
Итого	116	4	112





### 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
Тема 1. Лекция	Содержание учебного материала	2/2	2	1	л
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.				
Тема 2. Плавание	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.				
Тема 3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2/4	2	3	пз
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.				
Тема 4. Плавание	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.				
Тема 5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз
	Техника бега на средние и длинные дистанции.				
Тема 6. Плавание	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.				
Тема 7. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2/14	2	7	пз
	Основы скандинавской ходьбы.				

<b>Тема 8. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и кроль на спине.				
<b>Тема 9. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз
	Баскетбол. Техника игры в нападении.				
<b>Тема 10. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на груди.				
<b>Тема 11. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/22	2	11	пз
	Баскетбол. Техника игры в нападении.				
<b>Тема 12. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.				
<b>Тема 13. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
<b>Тема 14. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/28	2	14	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				
<b>Тема 15. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз
	Баскетбол. Техника игры в защите.				
<b>Тема 16. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	пз
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.				

<b>Тема 17. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/34	2	17	пз
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 18. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
<b>Тема 19. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/38	2	19	пз
	Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 20. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз
	Техника плавания кролем на спине. Старт из воды.				
<b>Тема 21. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/42	2	21	пз
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.				
<b>Тема 22. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/44	2	22	пз
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.				
<b>Тема 23. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/46	2	23	пз
	Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.				

<b>Тема 24. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника плавания кролем на груди и на спине. Повороты при кроле на груди и на спине.	2/48	2	24	пз
<b>Тема 25. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Дыхательная гимнастика.	2/50	2	25	пз
<b>Тема 26. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Способы передвижения на лыжах.	2/52	2	26	пз
<b>Тема 27. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника движений ногами способом брасс.	2/54	2	27	пз
<b>Тема 28. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Зимний кросс.	2/56	2	28	пз
<b>Тема 29. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника движений ногами способом брасс.	2/58	2	29	пз
<b>Тема 30. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Гандбол. Техника игры в нападении.	2/60	2	30	пз
<b>Тема 31. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника движений руками способом брасс.	2/62	2	31	пз
<b>Тема 32. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Гандбол. Техника игры в нападении.	2/64	2	32	пз
<b>Тема 33. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника движений руками способом брасс.	2/66	2	33	пз
<b>Тема 34.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

<b>Спортивные игры</b>	Гандбол. Техника игры в защите.	2/68	2	34	пз
<b>Тема 35. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/70	2	35	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе				
<b>Тема 36. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/72	2	36	пз
	Гандбол. Техника игры в защите.				
<b>Тема 37. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/74	2	37	пз
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе				
<b>Тема 38. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/76	2	38	пз
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 39. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/78	2	39	пз
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.				
<b>Тема 40. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/80	2	40	пз
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 41. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/82	2	41	пз
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Старт.				
<b>Тема 42.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				

<b>Спортивные игры</b>	Волейбол. Техника игры в нападении.	2/84	2	42	пз
<b>Тема 43. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.	2/86	2	43	пз
<b>Тема 44. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Техника игры в нападении.	2/88	2	44	пз
<b>Тема 45. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника плавания способом брасс в полной координации. Поворот на дистанции.	2/90	2	45	пз
<b>Тема 46. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Техника игры в защите.	2/92	2	46	пз
<b>Тема 47. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника прикладного плавания. Игры на воде.	2/94	2	47	пз
<b>Тема 48. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Техника игры в защите.	2/96	2	48	пз
<b>Тема 49. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Игры и развлечения на воде.	2/98	2	49	пз
<b>Тема 50. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	2/100	2	50	пз

<b>Тема 51. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/102	2	51	пз
	Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.				
<b>Тема 52. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/104	2	52	пз
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.				
<b>Тема 53. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/106	2	53	пз
	Техника бега на средние и длинные дистанции.				
<b>Тема 54. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/108	2	54	пз
	Основы скандинавской ходьбы.				
<b>Тема 55. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/110	2	55	пз
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.				
<b>Тема 56. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/112	2	56	пз
	Общеразвивающие гимнастические упражнения.				
<b>Тема 57. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/114	2	57	пз
	Дыхательная гимнастика.				
<b>Тема 58. Лекция</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Д/ЗАЧЕТ.				



		2/116	2	58	л/ДЗ
	Консультации	--	--	--	--
	Экзамен	--	--	--	--
<b>Объём образовательной нагрузки – 116 часов, учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 116 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 трудовых 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 деятельности;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

##### **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, 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 коммуникативных 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).

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
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.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по 09.02.06. СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ.)</b>
Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, тренажерного зала, лыжной базы, стрелковый тир, открытого стадиона, бассейна.

#### **Оборудование спортивных помещений:**

##### **Спортивный зал:**

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи;
- Гандбольные ворота, мячи;
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки;
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки;
- Скакалки, гимнастические палки.

##### **Бассейн:**

- Таблица плавания брассом;
- Таблица «Способы плавания»;
- Таблица «Техника плавания»;
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде;
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки.

##### **Теннисный зал:**

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары.

##### **Тренажерный зал:**

- Силовые тренажёры, штанги, гири;
- Гантели, обручи, утяжелители.

##### **Стрелковый тир:**

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

##### **Лыжная база:**

- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

### **5.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

##### **Для преподавателей:**

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение"  
<http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура  
6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494>  
1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.

2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" [http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10\\_7\\_1.2.8.1.3.2](http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10_7_1.2.8.1.3.2) Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
5. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

#### **Для студентов:**

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>  
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>

#### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)