



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**КОЛЛЕДЖ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА АГАСУ**

---

*наименование структурного подразделения СПО АГАСУ*

**КЖКХ АГАСУ**

---

*сокращенное наименование структурного подразделения*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12. Физическая культура**

---

*(индекс, название предмета согласно УП)*

по специальности  
среднего профессионального образования

**08.02.04 Водоснабжение и водоотведение**


---

*(код и наименование специальности согласно ФГОС)*


**Квалификация:** **техник**

---

*(согласно ФГОС)*

ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательного  
цикла  
название цикла  
Протокол № 5  
от « 10 » 01 2024 г.  
Председатель цикловой  
комиссии   
подпись  
Д.Г. Коришнова  
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
КЖКХ АГАСУ  
Протокол № 5  
от « 31 » 01 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором КЖКХ:  
  
подпись  
Е.Ю. Ибатуллина  
И.О. Фамилия  
« 31 » 01 2024 г.

Составитель: преподаватель Ядрина Е.Н.

  
подпись

Рабочая программа ОУП.12. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по  
специальности 08.02.04. Водоснабжение и водоотведение

(код и наименование специальности)

учебного плана 08.02.04. Водоснабжение и водоотведение на 20    г.н.

(код и наименование специальности)

Согласовано:  
Методист КЖКХ АГАСУ

  
подпись

/ И.В. Бикбаева /  
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой

  
подпись

/ Н.П. Герасимова /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР

  
подпись

/ Р.Г. Мулямина /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по УР

  
подпись

/ Е.В. Чертина /  
И.О. Фамилия

Рецензент

Директор ГБПОУ АО  
«Астраханский технологический  
техникум» к.п.н.

  
подпись

/ Е.Г. Лаптева /  
И.О. Фамилия

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

  
подпись

/ А.П. Гельван /  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	6
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:	6
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ.....	22
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	24
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.....	24
7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня).....	25
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	26
9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной программы предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации Колледж ЖКХ АГАСУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по специальности 08.02.04 «Водоснабжение и водоотведение».

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 г., регистрационный N 24480), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение №489 от 28.06.2023

Содержание рабочей программы «Физическая культура» 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 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 сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами 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.12 «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 ОУП.12 «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-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной

подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в колледже ЖКХ АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ СПО (ППССЗ) на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

По нашим данным студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, в колледже ЖКХ АГАСУ практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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 учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения программ СПО (ППССЗ) с получением среднего общего образования ППССЗ.

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

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура ФГОС



среднего общего образования.

В колледже ЖКХ АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ СПО (ППССЗ) на базе основного общего образования, учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана СПО (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане СПО (ППССЗ) учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

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

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 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;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 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;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 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;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

Л12 готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 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;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 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;

• **предметных:**

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 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).

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
<b>Раздел 1.</b>	Физическая культура, как часть культуры общества и человека
<b>Основное содержание</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др. 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий	<b>Содержание учебного материала</b>
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий

<b>оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	физической культурой
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.
	4. Физические качества, средства их совершенствования
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.
<b>Тема 1.6 Профессионально прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>
<b>Методико-практические занятия</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Практические занятия</b>
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Практические занятия</b> 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Практические занятия</b> 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>

Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональной ориентированных задач	<b>Практические занятия</b>	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	
<b>Основное содержание</b>		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, 5 развитие основных физических качеств	
<b>2.7. Гимнастика практические занятия</b>		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	
	15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	
Тема 2.7 (2) Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	16. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	
	17. Совершенствование акробатических элементов	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>

	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) -Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П
<b>Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах .	
<b>Тема 2.8 Спортивные игры (практические занятия)</b>		
Тема 2.8 (1) Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (2) Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	

национальные, региональные или этнокультурные особенности	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических и умственных способностей средствами игры.
<b>Тема 2.9 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Практические занятия</b>
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;
	Совершенствование техники спринтерского бега
	Совершенствование техники (кроссового бега <sup>9</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>108</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>108</b>
<b>в т.ч.</b>	
теоретическое обучение	
практические занятия	<b>108</b>
<b>Индивидуальный проект</b>	<b>нет</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный зал; 414000, Астраханская области, г. Астрахань, ул. Набережная 1 мая 117, этаж 3, помещение 30 414024, Астраханская области, г. Астрахань, Богдана Хмельницкого 9 к3, этаж 2	Теннисный стол – 1 шведская стенка – 4 скамейка гимнастическая – 4 гимнастические маты – 4 скакалка –10 баскетбольные мячи – 5 футбольные мячи – 5



		волейбольные мячи – 5 сетка волейбольная – 1 шт. щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт. гантели разборочные (комплект) – 2 граната учебная – 7 мяч волейбольный – 8 ракетка для настольного тенниса - 3 штанга (комплект) -3 канат – 2 стенды-4
--	--	--

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса**

#### **7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня)**

##### **а) основная учебная литература:**

##### **1. Преподавание физической культуры по основным**

общеобразовательным программам: учебник для СПО, Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, Москва: Издательство Юрайт, 2019г. 14

3. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО, Г. Н. Германов, Москва: Издательство Юрайт, 2019г

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, Е. В. Конеевой, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

4. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО, С. Ф. Бурухин, 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

##### **б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):**

1. Физическая культура: учебник для СПО, Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский, 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019г.

2. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО, С. А. Литвинов, 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт,

2019г

**в) интернет-ресурсы:**

1. [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
2. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

## 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

## 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результатов	Проверяемые умения и знания	Текущий контроль
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Л1	ЗНАТЬ: современное состояние физической культуры и спорта;	Устный опрос
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;	Л2	ЗНАТЬ: оздоровительную систему физического воспитания	Устный опрос
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Л3	ЗНАТЬ: значение физической культуры для формирования личности профессионала;	Устный опрос
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов и двигательной активности;	Л4	ЗНАТЬ: информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО);	Устный опрос

Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и остановок	<i>Л5</i>	<i>ЗНАТЬ: формы и содержание физических упражнений различной направленности .</i>	<i>Устный опрос</i>
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной ФК;	<i>Л6</i>	<i>ЗНАТЬ: основные особенности самостоятельных занятий АФК;</i>	<i>Устный опрос</i>
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования;	<i>Л7</i>	<i>ЗНАТЬ: основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</i>	<i>Устный опрос</i>
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;	<i>Л8</i>	<i>ЗНАТЬ: требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности;</i>	<i>Устный опрос</i>
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	<i>Л9</i>	<i>ЗНАТЬ: историю развития физической культуры;</i>	<i>Устный опрос</i>
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя,	<i>Л10</i>	<i>ЗНАТЬ: основные положения и принципы построения системы обработки и передачи информации;</i>	<i>Устный опрос Практические работы Тестирование</i>

наркотиков;			
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	<i>Л11</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> формы и содержания физических упражнений;	<i>Устный опрос</i>
Готовность к служению Отечеству, его защите;	<i>Л12</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> основные положения и принципы физической культуры;	<i>Устный опрос Практические работы Тестирование</i>
Способность использовать универсальные учебные действия;	<i>М1</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> установки на психическое и физическое здоровье; <i>УМЕТЬ:</i> определять основные критерии психического утомления,;	<i>Устный опрос</i>
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств;	<i>М2</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; <i>УМЕТЬ:</i> владеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;	<i>Устный опрос</i>
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий	<i>М3</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> применение средств и методов физического воспитания при занятиях двигательной активности; <i>УМЕТЬ:</i> использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;	<i>Устный опрос</i>
Готовность и способность к самостоятельной	<i>М4</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> применение методики активного отдыха	<i>Устный опрос</i>

познавательной деятельности;		<i>при физическом и умственном утомлении;</i> <i>УМЕТЬ:</i> владеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;	
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности;	<i>М5</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; <i>УМЕТЬ:</i> составлять и проводить комплексы гимнастики;	<i>Устный опрос</i>
Умение использовать средства информационных технологий для решения организационных задач;	<i>М6</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> методы сберегающих технологий на уроке физической культуры <i>УМЕТЬ:</i> проводить комплексы гимнастики, с учетом направления будущей профессии;	<i>Устный опрос</i>
Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;	<i>П1</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> о освоении техники общеразвивающих упражнений; <i>УМЕТЬ:</i> Использовать разнообразные формы для организации здорового образа жизни;	<i>Устный опрос</i>
Владение современными технологиями управления и сохранения здоровья;	<i>П2</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> разновидности упражнений с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки <i>УМЕТЬ:</i> выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	<i>Устный опрос</i>
Владение основными способами самоконтроля	<i>П3</i>	<i>УМЕТЬ:</i> развивать координационные	<i>Устный опрос</i>

индивидуальных показателей здоровья;		<i>способности;</i>	
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности;	<i>П4</i>	<i>ЗНАТЬ: развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности УМЕТЬ: технически грамотно (на технику) выполнять физические упражнения</i>	<i>Устный опрос</i>
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	<i>П5</i>	<i>ЗНАТЬ: правила соревнований по избранному игровому виду спорта; УМЕТЬ: совершенствовать восприятие, внимание, памяти и согласованности групповых взаимодействий</i>	<i>Устный опрос</i>

**Рецензия**  
на рабочую программу  
по учебному предмету **ОУП.12 «Физическая культура»**,  
разработанную преподавателем ГБОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ  
Ядриной Е.Н.

Рабочая программа учебному предмету разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 г., регистрационный N 24480), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В программе четко сформулированы цели и задачи учебного предмета.

Цели программы и структура находятся в логическом соответствии. Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, являясь обязательным учебным предметом базового уровня основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО технологического профиля.

Объем часов учебной нагрузки соответствует учебному плану по специальности среднего профессионального образования 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение, реализуемым в ГБОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ.

Рабочая программа рассчитана для студентов очной формы обучения базового уровня.

Итоговый контроль установлен в форме зачета по завершению курса.

Программа содержит следующие элементы: титульный лист, пояснительную записку (указана область применения программы, цели и задачи); общую характеристику программы (описаны компетенции, указан объем учебного предмета и виды учебной работы), место учебного предмета, планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематический план, условия реализации программы (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы); контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура».

В разделе «Тематический план и содержание учебного предмета» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы, показывается распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия.

Рабочая программа предусматривает формирование у студентов всех видов компетенций, в том числе общих компетенций.

Содержание программы структурировано на основе компетентного подхода и соответствует современному уровню и тенденциям развития науки, целесообразно распределено по видам занятий и трудоемкости в часах.

В разделе «Условия реализации учебного предмета» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению предмета. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения - указывается основная и дополнительная учебная литература, учебные и справочные пособия, учебно-методическая



литература, перечень рекомендуемых средств обучения, включая аудиовизуальные, компьютерные.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета» включает показатели результатов обучения, показатели и критерии их оценки, а также формы и методы контроля.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» соответствует содержанию Федерального государственного образовательного стандарта и может использоваться для изучения предмета физическая культура в реализации образовательного процесса при подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение реализуемым в ГАОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ГБОУ АО ВО АГАСУ колледж ЖКХ.

**Рецензент:**

Лаптева Е.Г., директор ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум», к.п.н.

\_\_\_\_\_ 2024г. \_\_\_\_\_

