

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО АГАСУ)  
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.12 Физическая культура

среднего профессионального образования

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация техник

Форма обучения заочная

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой  
комиссией «Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 8  
от «27» апреля 2023 г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
Э.М.Тажикова Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол №8  
от «27» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор КСиЭ АГАСУ  
С.Н.Коннова  
/С.Н.Коннова/  
«27» апреля 2023 г.

Составитель:



/А.С.Гуренко/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО для специальности  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Согласовано:

/Методист КСиЭ АГАСУ



/\_\_\_\_\_/

Заведующий библиотекой



/Л.С. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР



/Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР



/Е.О. Черемных/

Специалист УМО СПО



/М.Б. Подольская/

Рецензент

Учитель МБОУ г. Астрахани «СОШ №48»



/Д.М.Ханбиков/

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО



/А.П. Гельван/

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	10
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОУЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ .....	14
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса .....	18
7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня) .....	19
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	20
9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Программа учебного предмета "Физическая культура" является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 07.02.01 «Архитектура»

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета "Физическая культура", в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО

Содержание 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 творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

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

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» 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:

- 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 «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

**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; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

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.

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

Учебный предмет "Физическая культура" является предметом обязательной предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет "Физическая культура" изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебный предмет "Физическая культура" преподается в учебном заведении на протяжении всего срока обучения. Данная программа составлена для изучения на первом курсе колледжа. На преподавание отводится 78 часов.

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

Данная рабочая программа для студентов 1 курса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **личностные:**

Л.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и

ответственного члена российского общества;

Л.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

Л.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Л.10 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л.11 осознание духовных ценностей российского народа;

Л.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Л.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

#### **метапредметные:**

М.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

М.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

М.8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;



М.9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

М.13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

М.18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

М.21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

М.26 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

М.28 владеть различными способами общения и взаимодействия;

М.29 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

М.30 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

М.34 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

М.41 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

М.48 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

М.49 сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

М.53 сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

**предметные:**

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в

том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программного материала состоит из двух основных разделов: теоретического и практического. Содержание раздела *практической части*, а именно учебно-тренировочные занятия включает основные базовые виды программного материала – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика и общефизическая подготовка.

### **Учебно-методические занятия**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

2. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

5. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

7. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

9. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

10. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочные занятия**

#### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м., 60 м., 100 м., 400 м., 500 м., 1000 м.; челночный бег 3x10 м., 10x10 м., 4x100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м. (девушки) и 3 000 м. (юноши), кроссовая подготовка, прыжки в длину с места.

### **Волейбол.**

Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Баскетбол.**

Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Гимнастика. ОФП.**

Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ				
		Юноши			Девушки	
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"
<b>Легкая атлетика</b>						
1.	Бег на скорость 100 м, сек	14,5	15,0	15,5	16,5	17,5
2.	Бег 400 м, сек	1,10	1,15	1,22	1,30	1,34
3.	Челночный бег 4x100 м, сек	1,20	1,25	1,36	1,25	1,33
4.	Кроссовый бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки), мин	14,20	15,30	16,00	11,30	12
5.	Прыжки в длину с места, м	2,15	2,10	2,05	1,65	1,45
<b>Волейбол</b>						
1.	Прием в/б мяча сверху над головой	20	18	16	18	16
2.	Прием в/б мяча снизу двумя руками	15	14	13	13	12
3.	Прием в/б мяча сверху в парах ч/з в/б сетку	11	10	9	10	9
4.	Нападающий удар в/б мяча ч/з в/б сетку	3	2	1	3	2
5.	Верхняя или нижняя подача в/б мяча ч/з в/б сетку	8	7	6	7	6
<b>Баскетбол</b>						
1.	Передача и прием б/б мяча об стенку двумя руками, расстояние – 160 см за 30 с	50	45	40	44	39

2.	Челночное ведение б/б мяча 10х10 м сек	26,5	28,0	29,5	29,5	30,5
3.	Введение б/б мяча змейкой сек	22,5	25,0	26,5	25,0	26,5
4.	Штрафной бросок б/б мяча в корзину, из 10 возможных попыток	4	3	2	3	2
5.	Бросок б/б мяча в движении с остановкой в два шага из 5 возможных попыток	4	3	2	3	2
6.	Бросок набивного мяча (1 кг) из И.П. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы, м	780	740	700	700	640

#### **Гимнастика. ОФП**

1.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки), кол-во раз	13	10	7	15	12
2.	Подъем туловища за 30 сек из И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под 45 <sup>0</sup>	33	30	27	27	25
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) из И.П. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы, м	590	445	360	517	408
4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин	75	70	65	80	75
5.	Приседания, кол-во повторений	100	90	80	75	70
6.	Пятикратный прыжок (юноши), трехкратный прыжок (девушки), м	800	750	700	700	650

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	78
в том числе:	
теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены
практические занятия	8
лабораторные занятия	учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа	70
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (всего)	Объем часов (практ.)	Объем часов (самост.)
Раздел 1. Легкая атлетика		22	2	20
Тема 1.1. Теор.основы раздела.	Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.			
Тема 1.2. Строевые упражнения.	Классификация строевых упражнений.			4
Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 3х10м., 10х10 м., 100 м.		2	4
Тема 1.4. Бег с высокого старта на средние дистанции.	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м., 1000 м.			4
Тема 1.5. Бег с высокого старта на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м. Кроссовая подготовка.			4
Тема 1.6. Прыжок в длину с места.	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.			4
Раздел 2. Волейбол		22	2	20

Тема 2. 1. Теор.основы раздела.	Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.			
Тема 2. 2. Стойка и перемещение волейболиста.	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.			4
Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.	Совершенствование приема и передачи мяча.		2	4
Тема 2.4. Подача мяча через сетку.	Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.			6
Тема 2.5. Нападающий удар и его блокировка.	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.			6
Раздел 3. Баскетбол		22	2	20
Тема 3.1. Теор. основы раздела.	Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.			4
Тема 3.2. Стойка и перемещение баскетболиста.	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.			2



Тема 3.3 Техника ловли и передачи мяча.	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча(двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.			4
Тема 3.4. Техника ведения мяча.	Совершенствование ведения мяча(одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.			4
Тема 3.5. Штрафной бросок.	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.			4
Тема 3.6. Техника броска с остановкой в два шага.	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.			4
Тема 3.7. Тактика игры в защите и в нападении.	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.		2	2
Раздел 4. Гимнастика. ОФП.		22	2	20
Тема 4. 1. Теор.основы раздела.	Особенности личной гигиены и предупреждение травм.Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.		2	4
Тема 4.2. Акробатические элементы.	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.			6
Тема 4.3. Силовые упражнения.	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног(подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).			4
Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах			6

--	--	--	--	--

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Спортивный зал: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Torneo Дартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0;  Бадминтонная ракетка алюмин.;  Баскетбольный мяч, синтет.кожа. 12-типанель дизайн. p 7 Molten;  Волейбольный мяч, синтет.кожа. машин. шитье p5 Molten;  Гетры  Гриф 1500 замок-гайка, хром  Гриф гант. обрезин диам 26 (36см) R02348. Диск обрез. диам 26 (10кг);  9. Диск обрез. диам 26 (15кг); 10. Диск обрез. диам 26 (2,5 кг);  Диск обрез. диам 26 (5 кг);  Единая гос. сист. предупр. или кв. ЧС/Граждан. оборона;  Игра "Дартс";  Коврик Турист;  Кольца гимнастические;  16. Комплект баскетбольный (женский);  17. Комплект баскетбольный (мужской);  18. Комплект волейбольный (женский);  19. Комплект волейбольный (мужской);</p>	<p>414056,  г. Астрахань, ул. Татищева, 18а,  этаж 3, помещение №312</p>

<p>Комплект футбольной формы;          Костюм "Витязь" куртка кор.брюки          КМФцифра р 48-50/170-176;          Лампа бильярд.золотая;          Лопата автомобильная из рельсовой стали с          черенком и Уручкой;          Мешок спальный;          Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA;26.Мяч          баскетбольный Spalding NBA gold; 27.Мяч          волейбольный MVP 200X;          28.Мяч для настольного тенниса Torneo;29.Мяч          набивной 2 кг;          Нарды большие;          Первичные средства пожаротушения;          Правила поведения в ЧС          техногенного характера (5 плакатов);          Ракетка для настольного тенниса Torneo          Comperatition;          Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм          вес 100гр, белая;          Сетка для настольного тенниса Torneo;          36.Футболка PROF;          кукла зеленая р46; 37.Футболка PROF; кукла          зеленая р48; 38.Футболка PROF кукла зеленая р50;          39.Футболка PROF; кукла зеленая р52;          40.Футболка PROF; мультикам р 44; 41.Футболка          PROF; 42.Мультикам р 46-;футболка PROF;          мультикам р 48;          43.Шарик для настольного тенниса;          Шеврон рез Аванпост А.</p>	
--	--

## 7.2. Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2018 .- 320с.

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

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2019.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура»

г) интернет-ресурсы:

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 пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ 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.

## **9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен <b>уметь</b>:</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий. В основе текущего</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

контроля используется  
четырёхбальная шкала оценки  
(отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)