



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

**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

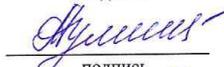
/ И.В. Бикбаева /  
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой

  
подпись

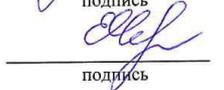
/ Н.П. Герасимова /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР

  
подпись

/ Р.Г. Мулямина /  
И.О. Фамилия

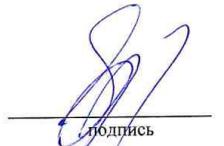
Заместитель директора по УР

  
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 ОУП.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»<br>.....                             | 5                                      |
| 3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....  | 7                                      |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....  | 7                                      |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....          | 9                                      |
| 7.1.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления<br>образовательного процесса ..... | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня) .....   | 14                                     |
| 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С<br>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....     | 16                                     |
| 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....   | 16                                     |

## **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><br>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<br>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.<br>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<br>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><br>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.<br>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 оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <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 физической культурой<br>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<br>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.<br>4. Физические качества, средства их совершенствования |
|  |  |
|  |  |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |  |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня  | <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</b><br><b>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><br>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<br>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><br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>   |
|  | <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<br>6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |
| <b>Тема 2.5</b><br>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.<br>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>   |  |              |
| <b>Тема 2.6.</b> 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)<br>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)<br>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.:<br>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 |              |
| Тема 2.7 (3)<br>Атлетическая  | <b>Содержание учебного материала</b>   |              |
|   | <b>Практические занятия</b>  |              |

|  |   |
|--|---|
| <b>гимнастика</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)<br>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)<br>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 национальные, региональные или этнокультурные особенности                         | <b>Содержание учебного материала</b>  |
|  | <b>Практические занятия</b>   |
|  | 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<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |   |

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

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

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

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

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                        | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|-------|--|--|
| 1     | Спортивный зал;<br>Астраханская область, г.Астрахань, р-н<br>Трусовский, ул. Магистральная, д.18 | Теннисный стол – 1<br>шведская стенка – 4<br>скамейка гимнастическая – 4<br>гимнастические маты – 4<br>скакалка –10<br>баскетбольные мячи – 5<br>футбольные мячи – 5<br>волейбольные мячи – 5<br>сетка волейбольная – 1 шт.<br>щит баскетбольный – 2 шт.<br>ворота футбольные – 2 шт.<br>гантели разборочные (комплект) – 2<br>граната учебная – 7<br>мяч волейбольный – 8<br>ракетка для настольного тенниса - 3<br>штанга (комплект) -3<br>канат – 2<br>стенды-4 |

### 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<br>(личностные,<br>предметные,<br>метапредметные)   | Код<br>результатов | Проверяемые<br>умения и знания  | Текущий<br>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<br/>Практические работы<br/>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<br/>Практические работы<br/>Тестирование</i> |
| Способность использовать универсальные учебные действия;  | <i>М1</i>  | <i>ЗНАТЬ:</i> установки на психическое и физическое здоровье;<br><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;<br><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;<br><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><br><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;<br><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<br><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;<br><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<br><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<br/>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;<br/>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. \_\_\_\_\_

