

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»  
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)  
*Профессиональное училище АГАСУ*  
*ПУ АГАСУ*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.12 Физическая культура**

---

*(индекс, название дисциплины)*

среднего профессионального образования

**08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

*(код и наименование специальности)*

Квалификация мастер отделочных строительных работ  
(согласно ФГОС)

ОДОБРЕНА  
Методической комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 2 от  
«23» 04 2024 г.  
Председатель методической  
комиссии

Исаев

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
ПУ АГАСУ  
Протокол № 2 от  
«23» 04 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о.директора  
ПУ АГАСУ  
Ибагуллина  
/Е.Ю. Ибагуллина/  
«23» 04 2024 г.

Составители: преподаватель ПУ АГАСУ Рязов /С.П. Рязов/

Рабочая программа ОУП.12 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 08.01.28 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ учебного плана 08.01.28 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ РАБОТ на 2024 г.н.

Согласовано:

Старший методист ПУ АГАСУ Исаев / /  
подпись

Педагог- библиотечарь Андрейченко / Е.В.Андрейченко /  
подпись

Заместитель директора по УПР Мулямина Р.Г.Мулямина /  
подпись

Заместитель директора по УР Калюжина / А.В.Калюжина /  
подпись

Рецензент: Директор ГБПОУ АО  
«Астраханский  
технологический техникум»

Лаптева / Е.Г. Лаптева /  
подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО Гельван /А.П.Гельван/  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	9
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ .....	14
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	15
7.1 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса .....	15
7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня).....	15
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	17
9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для формирования физической культуры личности в Профессиональном училище АГАСУ, при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов.

Содержание программы учебной дисциплины «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.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС).

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

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

Реализация содержания учебной дисциплины «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 учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

Основное содержание учебной дисциплины «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 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.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология

и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ на 2024 года набора– программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС).

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

##### ***личностных:***

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности 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;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 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
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	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.
<b>Тема 1.2.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 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	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 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 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 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. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	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.

<p><b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>
<p><b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b></p>	
<p><b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>
<p><b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>
<p><b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>
<p><b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).</p>
<p><b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных</p>	<p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания</p>

форм занятий физической культурой	работоспособности, развитие основных физических качеств	
<b>Тема 2.7.1</b> Основная гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	
	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	
<b>Тема 2.7.2</b> Спортивная гимнастика	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	
	17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад). 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
<b>Тема 2.7.3</b> Аэробика	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	

	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).
<b>Тема 2.7.4</b> Атлетическая гимнастика	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 с использованием новых видов фитнес оборудования.
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры	
<b>Тема 2.8.1</b> Баскетбол	25-26. 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
	27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
<b>Тема 2.8.2</b> Волейбол	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
<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры.

<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;
	31. Совершенствование техники спринтерского бега
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>1</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))
	35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
	38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
	39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические работы
1.	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта	1	-	1
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	-	1
1.3	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1	-	1
1.4	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	1	-	1
1.5	Физическая культура в режиме трудового дня	1	-	1
1.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	-	1
2.	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>39</b>	-	<b>39</b>
2.1	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1	-	1
2.2	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	-	1
2.3	Методы самоконтроля и оценка умственной и	1	-	1

	физической работоспособности			
2.4	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1	-	1
2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	3	-	3
2.6	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	4	-	4
2.7.1	Основная гимнастика	8	-	8
2.7.2	Спортивная гимнастика	10	-	10
2.7.3	Атлетика	6	-	6
2.7.4	Атлетическая гимнастика	4	-	4
2.8.	<b>Спортивные игры</b>	<b>63</b>	<b>-</b>	<b>63</b>
2.8.1.	Баскетбол	12	-	12
2.8.2	Волейбол	16	-	16
2.8	Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	3	-	3
2.9	Лёгкая атлетика	32	-	32
	Итого:	108	-	108

## 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; 414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18	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

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

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020
2. Электронная библиотека Образовательно-издательского центра «Академия»: Физическая культура Бишаева А.А. <https://academia-moscow.ru/reader/?id=215091>
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. Ф505 проф. образования. — М., 2019.

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

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2020.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

1. Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» по профессии среднего профессионального образования

г) интернет-ресурсы:

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)

[http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet.doc](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc)

<http://fismag.ru/>

<http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

<http://www.afkonline.ru/>

<http://www.teoriya.ru/ru>

**Для преподавателей**

1. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з)

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными



конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008

№ 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013

№ 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014

№ 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

## **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 учебная дисциплина «**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	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>личностные</i>				
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	<i>Л1</i>	ЗНАТЬ: современное состояние физической культуры и спорта;	<i>Устный опрос</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;	<i>Л2</i>	ЗНАТЬ: оздоровительную систему физического воспитания	<i>Устный опрос</i>	
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	<i>Л3</i>	ЗНАТЬ: значение физической культуры для формирования личности профессионала;	<i>Устный опрос</i>	
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	<i>Л4</i>	ЗНАТЬ: информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);	<i>Устный опрос</i>	
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и остановок	<i>Л5</i>	ЗНАТЬ: формы и содержание физических упражнений различной направленности.	<i>Устный опрос</i>	
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной	<i>Л6</i>	ЗНАТЬ: основные особенности самостоятельных занятий АФК;	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i>	

адаптивной ФК;				
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования;	<i>Л7</i>	ЗНАТЬ: основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;	<i>Устный опрос Практическая работа</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>	ЗНАТЬ: требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности;	<i>Устный опрос Практическая работа</i>	
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	<i>Л9</i>	ЗНАТЬ: историю развития физической культуры;	<i>Устный опрос Практическая работа</i>	
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	<i>Л10</i>	ЗНАТЬ: основные положения и принципы построения системы обработки и передачи информации;	<i>Устный опрос Практические работы Тестирование</i>	
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как	<i>Л11</i>	ЗНАТЬ: формы и содержания физических упражнений;	<i>Устный опрос</i>	

собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;				
Готовность к служению Отечеству, его защите;	<i>Л12</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> основные положения и принципы физической культуры;	<i>Устный опрос Практические работы</i>	
<b><i>метапредметных:</i></b>				
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>Практическая работа</i>	<i>Дифференцированный зачет</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 учебного труда;	<i>Практическая работа</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>Практическая работа</i>	
Готовность и способность к самостоятельной познавательной деятельности	<i>М4</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении; <i>УМЕТЬ:</i> владеть основными приемами неотложной	<i>Практическая работа</i>	

		доврачебной помощи;		
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности;	<i>М5</i>	ЗНАТЬ: методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; УМЕТЬ: составлять комплексы гимнастики;	<i>Практическая работа</i>	
Умение использовать средства информационных технологий для решения организационных задач;	<i>М6</i>	ЗНАТЬ: методы берегающих технологий на уроке физической культуры УМЕТЬ: проводить комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессии;	<i>Практическая работа</i>	
<b><i>предметных:</i></b>				
Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;	<i>П1</i>	ЗНАТЬ: об освоении техники общеразвивающих упражнений; УМЕТЬ: Использовать разнообразные формы для организации здорового образа жизни;	<i>Практическая работа</i>	
Владение современными технологиями управления и сохранения здоровья;	<i>П2</i>	ЗНАТЬ: разновидности упражнений с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки УМЕТЬ: выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	<i>Практическая работа</i>	
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья	<i>П3</i>	УМЕТЬ: развивать координационные способности;	<i>Практическая работа</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>
Владение физическими упражнениями разной	<i>П4</i>	ЗНАТЬ: развитие волевых качеств, инициативности,	<i>Практическая работа</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности;		самостоятельности УМЕТЬ: технически грамотно (на технику) выполнять физические упражнения		
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	<i>П5</i>	ЗНАТЬ: правила соревнований по избранному игровому виду спорта; УМЕТЬ: совершенствовать восприятие, внимание, памяти и согласованности групповых взаимодействий	<i>Практическая работа</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>