

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

---

Колледж жилищно-коммунального хозяйства АГАСУ  
*наименование структурного подразделения СПО АГАСУ*

---

КЖКХ АГАСУ  
*сокращенное наименование структурного подразделения*

---



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12. Физическая культура**

*(индекс, название предмета согласно УП)*

---

среднего профессионального образования

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий**

*(код и наименование профессии согласно ФГОС)*

---

**Квалификация: техник**

*(согласно ФГОС)*

ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательного  
цикла  
название цикла  
Протокол № 5  
от « 30 » 07 2026 г.  
Председатель цикловой  
комиссии Коршунова  
подпись  
Д.Г. Коршунова  
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
КЖКХ АГАСУ  
Протокол № 2  
от « 30 » 07 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором КЖКХ:  
И.Ю. Ибатуллина  
подпись  
И.О. Фамилия  
« 30 » 07 2026 г.

Составитель: преподаватель Полина М.М.

Горюхова  
подпись

Рабочая программа ОУП.12. Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по  
профессии 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

(код и наименование профессии)

учебного плана 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования  
промышленных и гражданских зданий

(код и наименование профессии)

на 2026 г.н.

Согласовано:  
Методист КЖКХ АГАСУ

Бикбаева  
подпись

/ И.В. Бикбаева /  
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой

Герасимова  
подпись

/ Н.П. Герасимова /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР

Мулямина  
подпись

/ Р.Г. Мулямина /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по УР

Чертина  
подпись

/ Е.В. Чертина /  
И.О. Фамилия

Рецензент

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

Лантева  
подпись

/ Е.Г. Лантева /  
И.О. Фамилия

Принято ООСиМ СПО:

Начальник ООСиМ СПО

Гельван  
подпись

/ А.П. Гельван /  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	10
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) .....	16
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 колледже ЖКХ 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 (ППССЗ).

## **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 (ППССЗ).

### **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 плана 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий –программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ).

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

<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания 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, поднятие 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: <table border="1" data-bbox="561 1041 1471 1854"> <thead> <tr> <th data-bbox="561 1041 1018 1093">Девушки</th> <th data-bbox="1018 1041 1471 1093">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="561 1093 1018 1854">           1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком 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         </td> <td data-bbox="1018 1093 1471 1854">           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         </td> </tr> </tbody> </table>		Девушки	Юноши	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком 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
Девушки	Юноши					
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком 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, футбол-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	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры.

этнокультурные особенности	
<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	1	-	1

	требований ВФСК «ГТО»			
2.3	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	-	1
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>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/>

**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 результата	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	<i>Л6</i>	ЗНАТЬ: основные особенности самостоятельных занятий АФК;	<i>Устный опрос</i> <i>Практическая работа</i>	

ситуациях навыки профессиональной 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	<i>Л11</i>	ЗНАТЬ: формы и содержания физических упражнений;	<i>Устный опрос</i>	

психологическому здоровью, как 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	<i>Практическая работа</i>	

		приемами неотложной доврачебной помощи;		
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности;	<i>М5</i>	ЗНАТЬ: методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; УМЕТЬ: составлять проводить комплексы гимнастики;	<i>Практическая работа</i>	
Умение использовать средства информационных технологий для решения организационных задач;	<i>М6</i>	ЗНАТЬ: методы здоровьесберегающих 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>

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