

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

*(код и наименование специальности)*

Квалификация: мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

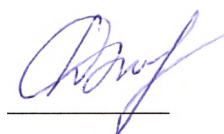
(согласно ФГОС)

ОДОБРЕНА  
методической комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 8 от  
«28» 09 2026 г.  
Председатель методической  
комиссии Куф  
/ /

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
СО колледжа ЖКХ  
АГАСУ  
Протокол № 4  
от «28» 09 2026 г

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор  
Колледжа ЖКХ АГАСУ  
Ибатуллина  
/Е.Ю. Ибатуллина/  
от «29» 09 2026 г.

Составитель (и): преподаватель



/Г.А.Дзяба /

Рабочая программа ОУП.12 Физическая культура разработана на основе  
ФГОС СПО по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»  
учебного плана 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» на 2026  
г.н. с учетом примерной основной образовательной программы среднего  
профессионального образования

Согласовано:

Старший методист Богатырева / Богатырева В.А. /

подпись

Педагог- библиотечарь Андрейченко / Е.В.Андрейченко /

подпись

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

подпись

Заместитель заведующего по УПР Калюжина / Калюжина А.В. /

подпись

Рецензент:

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



/Е.Г. Лаптева/

подпись

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО



/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<br>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....           | 15 |
| 7.1 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления<br>образовательного процесса ..... | 15 |
| 7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня).....  | 16 |
| 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С<br>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 строительном отделении колледжа 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 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 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 |
|---|--|
| Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека |  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Тема 1.1.</b><br/>Современное состояние физической культуры и спорта</p>  | <p>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.</p>  |
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/>Здоровье и здоровый образ жизни</p>   | <p>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.</p>   |
| <p><b>Тема 1.3.</b><br/>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>   | <p>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</p>  |
| <p><b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p> | <p>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.</p> |
| <p><b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>   | <p>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>  |
| <p><b>Тема 1.6</b><br/>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. 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. 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. 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><br/>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.<br/>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).</p>                       |
| <p><b>Тема 2.6.</b><br/>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>  | <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Тема 2.7.1</b><br>Основная гимнастика   | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>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.<br>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><br>Спортивная гимнастика | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках 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.<br>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна.<br>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.<br>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).<br>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
| <b>Тема 2.7.3</b><br>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><br>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><br>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><br>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>7</b>  | -      | <b>7</b>            |
| 1.1   | Современное состояние физической культуры и спорта   | 2         | -      | 2                   |
| 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>43</b> | -      | <b>43</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 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   | 7          | -        | 7          |
| 2.6    | Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  | 4          | -        | 4          |
| 2.7.1  | Основная гимнастика  | 5          |          | 5          |
| 2.7.2  | Спортивная гимнастика  | 5          |          | 5          |
| 2.7.3  | Атлетика   | 9          |          | 9          |
| 2.7.4  | Атлетическая гимнастика  | 9          |          | 9          |
| 2.8.   | <b>Спортивные игры</b>   | <b>51</b>  | <b>-</b> | <b>51</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  | 20         | -        | 20         |
|        | Итого:   | <b>108</b> |          | <b>108</b> |

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физкультура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС):

| Вид учебной работы                                      | Объем часов                              |
|---|--|
| <b>Объем образовательной программы</b>                  | <b>108</b>                               |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 108                                      |
| в том числе:  |  |
| лекции  | -  |
| практические занятия                                    | 108                                      |
| лабораторные занятия                                    | учебным планом не предусмотрено          |
| <i>Самостоятельная работа обучающегося</i>              | учебным планом не предусмотрено          |
| <i>Консультации</i>                                     | учебным планом не предусмотрено          |
| <b><i>Промежуточная аттестация в форме</i></b>          | <b><i>дифференцированного зачета</i></b> |

## 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>414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2022
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., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. Ф505 проф. образования. — М., 2022.

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

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2024.

### **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>

## 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<br>(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  | <i>Л3</i>      | ЗНАТЬ: значение физической культуры для                    | <i>Устный опрос</i>                                   |                                 |

|   |           |  |   |  |
|---|-----------|--|---|--|
| использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  |           | формирования личности профессионала;   |   |  |
| 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 адаптивной ФК;  | <i>Л6</i> | ЗНАТЬ: основные особенности самостоятельных занятий АФК;   | <i>Устный опрос<br/>Практическая работа</i> |  |
| Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования;  | <i>Л7</i> | ЗНАТЬ: основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;                            | <i>Устный опрос<br/>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<br/>Практическая работа</i> |  |
| эстетическое отношение к миру,  | <i>Л9</i> | ЗНАТЬ: историю развития  | <i>Устный опрос</i>                         |  |

|   |            |   |  |                                 |
|---|------------|---|--|---------------------------------|
| включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;  |            | физической культуры;  | <i>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> | <b>ЗНАТЬ:</b> основные положения и принципы построения системы обработки и передачи информации;   | <i>Устный опрос<br/>Практические работы<br/>Тестирование</i> |                                 |
| бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;   | <i>Л11</i> | <b>ЗНАТЬ:</b> формы и содержания физических упражнений;   | <i>Устный опрос</i>  |                                 |
| Готовность к служению Отечеству, его защите;  | <i>Л12</i> | <b>ЗНАТЬ:</b> основные положения и принципы физической культуры;  | <i>Устный опрос<br/>Практические работы</i>                  |                                 |
| <b><i>метапредметных:</i></b>   |            |   |  |                                 |
| Способность использовать универсальные учебные действия;  | <i>М1</i>  | <b>ЗНАТЬ:</b> установки на психическое и физическое здоровье;<br><b>УМЕТЬ:</b> 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>  | <b>ЗНАТЬ:</b> средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;<br><b>УМЕТЬ:</b> владеть методами | <i>Практическая работа</i>                                   |                                 |

|   |           |  |                            |  |
|---|-----------|--|----------------------------|--|
|   |           | повышения эффективности производственного учебного труда;  |                            |  |
| Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий | <i>М3</i> | ЗНАТЬ: применение средств и методов физического воспитания при занятиях двигательной активности;<br>УМЕТЬ: использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; | <i>Практическая работа</i> |  |
| Готовность и способность к самостоятельной познавательной деятельности                            | <i>М4</i> | ЗНАТЬ: применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении;<br>УМЕТЬ: владеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;   | <i>Практическая работа</i> |  |
| Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности;                     | <i>М5</i> | ЗНАТЬ: методы здоровье-сберегающих технологий при работе за компьютером;<br>УМЕТЬ: составлять проводить комплексы гимнастики;  | <i>Практическая работа</i> |  |
| Умение использовать средства информационных технологий для решения организационных задач;         | <i>М6</i> | ЗНАТЬ: методы сберегающих технологий на уроке физической культуры<br>УМЕТЬ: проводить комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессии;   | <i>Практическая работа</i> |  |
| <b><i>предметных:</i></b>   |           |  |                            |  |
| Использование разнообразных форм  | <i>П1</i> | ЗНАТЬ: об освоении техники   | <i>Практическая работа</i> |  |

|   |           |  |                            |                                 |
|---|-----------|--|----------------------------|---------------------------------|
| и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;  |           | общеразвивающих упражнений;<br>УМЕТЬ:<br>Использовать разнообразные формы для организации здорового образа жизни;  |                            |                                 |
| Владение современными технологиями управления и сохранения здоровья;  | <i>П2</i> | ЗНАТЬ:<br>разновидности упражнений с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки<br>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 функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности;                           | <i>П4</i> | ЗНАТЬ: развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности<br>УМЕТЬ: технически грамотно (на технику) выполнять физические упражнения                                | <i>Практическая работа</i> | <i>Дифференцированный зачет</i> |
| 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;<br>УМЕТЬ:<br>совершенствовать восприятие, внимание, памяти и согласованности групповых взаимодействий        | <i>Практическая работа</i> | <i>Дифференцированный зачет</i> |