



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

---

КОЛЛЕДЖ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА АГАСУ

*наименование структурного подразделения СПО АГАСУ*

---

КОЛЛЕДЖ ЖКХ АГАСУ

*сокращенное наименование структурного подразделения*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

---

ОГСЭ.04. Физическая культура

*(индекс, название дисциплины)*

среднего профессионального образования

08.02.07. Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции

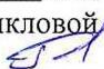
---

*(код и наименование специальности)*

Квалификация

Техник

---

ОДОБРЕНА  
цикловой методической  
комиссией технического  
цикла  
название цикла  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2019 г.  
Председатель цикловой  
комиссии   
подпись  
О.В. Рябицев  
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
КЖКХ АГАСУ  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор КЖКХ:  
  
подпись  
Е.Ю. Ибатуллина  
И.О. Фамилия  
« 31 » августа 2019 г.

Составитель: преподаватель Ядрина Е.Н.

  
подпись

Рабочая программа разработана  
на основе ФГОС СПО по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних  
сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции  
(код и наименование специальности)  
учебного плана 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирования воздуха и вентиляции на 2019 г.н.  
(код и наименование специальности)

с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины/учебной  
дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Согласовано:  
Методист КЖКХ АГАСУ

  
подпись

/ С.З. Тажиева /  
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой

  
подпись

/ Н.П. Герасимова /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР

  
подпись

/ Р.Г. Мулямина /  
И.О. Фамилия

Заместитель директора по УР

  
подпись

/ Е.В. Голомидова /  
И.О. Фамилия

Специалист УМО СПО

  
подпись

/ /  
И.О. Фамилия

Рецензент

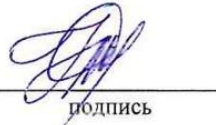
Генеральный директор  
ЗАО «Завод ЖБК-2»

  
подпись

/ Е.Н. Красновская /  
И.О. Фамилия

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

  
подпись

/ С.Н. Кононова /  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции». Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК5, ОК6, ОК9.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 2.	Совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений	Владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека
ОК 3.	Способность следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.	Владеть знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.
ОК 4.	Осознанно относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.	Владеть знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, уметь использовать средства биоправления как способа отказа от них.
ОК 5.	Уметь самостоятельно	Владеть средствами

	совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	освоения основных двигательных действий
ОК 6.	Уметь самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	Владеть основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.
ОК 7.	Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	Владеть знаниями основ профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>202</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия (если имеются)	<b>144</b>
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа (если имеются)	<b>50</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Лекция</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.2. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>3</b>	<b>ОК1</b>
	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<b>4</b>	<b>ОК5</b>
	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>4</b>	<b>ОК7</b>
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – юноши подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки).	<b>4</b>	<b>ОК5</b>
Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	<b>3</b>	<b>ОК5</b>	

	гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	OK5
	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши). Прыжок ноги врозь (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	5	OK5
	<b>Сдача контрольного норматива</b> - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	OK5
	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	4	OK5
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	4	OK5
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	4	OK5 OK5
	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	4	
<b>Тема 1.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>	
	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	3	OK5
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	4	OK7
	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	3	
	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	4	OK7
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.	1	OK7

<b>Раздел 2.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	Техника ведения и бросок мяча в кольцо. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	<b>4</b>	<b>OK5</b>
	Штрафной бросок. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	<b>2</b>	<b>OK7 OK5</b>
	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	<b>4</b>	<b>OK7 OK5</b>
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	<b>3</b>	<b>OK7 OK5</b>
	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	<b>4</b>	<b>OK7 OK5</b>
	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	<b>2</b>	<b>OK7 OK5</b>
	Сдача учебных нормативов по баскетболу. Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	<b>3</b>	<b>OK7</b>
<b>Тема 2.1. Лекция</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>8</b>	<b>OK7</b>
<b>Всего:</b>		<b>152</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. 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; 414000, Астраханская области, г. Астрахань, ул. Набережная 1 мая 117, этаж 3, помещение 30 414024, Астраханская области, г. Астрахань, Богдана Хмельницкого 9 кз, этаж 2	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

#### 3.2. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. -255с.

##### Интернет-ресурсы

1. [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
2. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

##### Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. 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, в ред.от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413».

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения	Критерии оценки	Методы оценки
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка <b>«отлично»</b> выставляется, если обучающий: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать	Комплексы упражнений. Практические занятия.
У2. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Оценка <b>«хорошо»</b> выставляется, если ответ имеет один из недостатков: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Комплексы упражнений. Практические задания.
У3. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Оценка <b>«удовлетворительно»</b> выставляется, если: - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Контрольные нормативы.
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется, если: -Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено	Задания в тестовой форме.

<p>32. Основы здорового образа жизни.</p> <p>33. Способы контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>более двух значительных или одна грубая ошибка</p>	<p>Задания в тестовой форме.</p> <p>Задания в тестовой форме.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------