



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

Колледж жилищно-коммунального хозяйства  
ЖКХ АГАСУ

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
среднего профессионального образования

08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,  
кондиционирование воздуха и вентиляции

Квалификация: «Техник»

ОДОБРЕНА  
цикловой методической  
комиссией технического  
цикла

название цикла

Протокол № 1  
от « 30 » августа 2021 г.

Председатель цикловой  
комиссии

подпись

О.В. Рябицев

И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
КЖКХ АГАСУ  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор КЖКХ:

подпись

Е.Ю. Ибатуллина

И.О. Фамилия

« 30 » августа 2021 г.

Составитель: преподаватель Ядрина Е.Н.

подпись

Рабочая программа ОГСЭ.04. Физическая культура 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 2021 г.н.

(код и наименование специальности)

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

Согласовано:  
Методист КЖКХ АГАСУ

подпись

/ С.З. Бекбергенова /  
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. Голамидова /  
И.О. Фамилия

Рецензент

Генеральный директор  
ЗАО «Завод ЖБК-2»

подпись

/ Е.Н. Красновская /  
И.О. Фамилия

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

подпись

/ А.П. Гельван /  
И.О. Фамилия

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
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 является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирование воздуха и вентиляции.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК	Умения	Знания
ОК 01.	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 02.	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 03.	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 04.	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 биоуправления как способа отказа от них.
ОК 05.	Уметь самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические	Владеть средствами освоения основных двигательных действий

	качества в процессе физического воспитания.	
ОК 06.	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 07.	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>8</b>
практические занятия (если имеются)	<b>166</b>
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа (если имеются)	<b>28</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>36</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 висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>3</b>	<b>OK1</b>
	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<b>4</b>	<b>OK5</b>
	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>4</b>	<b>OK7</b>
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – юноши подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки).	<b>4</b>	<b>OK5</b>
	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>3</b>	<b>OK5</b>
	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>4</b>	<b>OK5</b>
	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши). Прыжок ноги врозь	<b>5</b>	

	(девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.		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).	5	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
	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	4	OK5
<b>Тема 1.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</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.	3	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	OK7
	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	4	OK7
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебной игры в волейбол.	5	OK7
<b>Раздел 2.</b>		<b>38</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.	4	OK5
	Штрафной бросок. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	3	OK7
	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	5	OK5 OK7

	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.	4	OK5 OK7
	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	4	OK5
	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	3	OK7 OK5
	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.	5	OK7
<b>Тема 2.1. Лекция</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	8	OK7
<b>Всего:</b>		<b>166</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 к3, 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

Для обучающихся

##### а) основная учебная литература:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. -255с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2017.— 256 с.— (Среднее профессиональное образование).

##### б) дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование).

##### в) электронные издания (электронные ресурсы):

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9). (дата обращения: 26.10.2018).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611). (дата обращения: 26.10.2018).

3. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396](http://www.biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396). (дата обращения: 26.10.2018).

4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Информационный портал. (Режим доступа): URL: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E). (дата обращения: 26.10.2018).

### 3.3 Особенности организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся: 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 «хорошо» 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	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:	Контрольные нормативы.

<p>стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <p>31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>32. Основы здорового образа жизни.</p> <p>33. Способы контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>- 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</p> <p>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется, если:</p> <p>-Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>	<p>Задания в тестовой форме.</p> <p>Задания в тестовой форме.</p> <p>Задания в тестовой форме.</p> <p>Зачет</p>
--	---	---