

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Колледжа  
И.В.Коньрева И.В.Коньрева  
«13» 06 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»  
по специальности среднего профессионального образования

**08.02.01- «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**  
(базовый уровень)  
на базе основного общего образования

Форма обучения  
очная

---

Комсомольск-на-Амуре, 2023

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», утверждённого Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 N 70034).


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общественные дисциплины»

Протокол № 10 от «13» июня 2023г.

Заведующий кафедрой «Общественные дисциплины»

  
Е.А. Малых

Автор рабочей программы:

  
Е.А. Малых  
«13» июня 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета .....	4
2. Структура и содержание учебного предмета.....	6
3. Тематическое планирование.....	.7
4. Условия реализации программы учебного предмета .....	13
5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	18

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СОО.01.12 «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

### 1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета СОО.01.06 «Физическая культура» общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технологического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 - «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

## 1.2. Учебный предмет СОО.01.06 «Физическая культура»

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии **общих компетенций**:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

#### • **личностных**:

- **Лр1**- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **Лр2** - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- **Лр3** - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- **Лр4** - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- **Лр5** - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- **Лр6** - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- **межпредметных:**
  - **Мр1** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
  - **Мр2** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - **Мр3** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- **предметных:**
  - **Пр1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
  - **Пр2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - **Пр3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - **Пр4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - **Пр5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
  - **Пр6** положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета** максимальной учебной нагрузки обучающегося 79 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 79 часов;

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕТА «Физическая культура»

### 2.1. Объем учебного предмета «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	79
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	79
Промежуточная аттестация в форме в 1 семестре ДФК 2 семестре дифференцированный зачёт	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека 3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни 5. Рациональное питание и профессия 6. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика 7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж 8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и	2	<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>

	методами физического воспитания		
<b>Тема 1.1</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	2	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 4. Коррекция фигуры 5. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств <b>6.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
<b>Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала	18	
	1. Решение задач поддержки и укрепления здоровья. 2. Способствуем развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<i>Практические занятия</i>		
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).Прыжки в длину с разбега		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>



	способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
<b>Тема 2.2</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
	Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		
	<i>Практические занятия</i>	<i>10</i>	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>47</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-4, Пр6</i>
	Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости.		
	<i>Практические занятия</i>	<i>12</i>	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		

<b>Тема 3.2</b> <b>Волейбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции 2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения 3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости		
	<i>Практические занятия</i>	14	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-6</i>
<b>Тема 3.3</b> <b>Настольный теннис</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции 2. Развитие дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения. 3. Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости		
	<i>Практические занятия</i>	21	

	Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой Техника и тактика игры. Правила игры.		<i>Лр1-6, Мр1-3, Пр1-5</i>
		<b>Всего:</b>	<b>79</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме в 1 семестре зачет во 2 семестре дифференцированный зачёт</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Учебно-методическое обеспечение программы предмета**

Учебно-методический комплекс предмета (календарно-тематическое планирование, методические указания для обучающихся по проведению практических занятий, методические указания для обучающихся по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, контрольно-оценочные средства).

#### **3.2 Материально-техническое обеспечение программы предмета**

Реализация программы предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала; стрелкового тира (аудитория № 505 «Стрелковый тир») 3-й учебный корпус).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, теннисные мячи и ракетки, мячи для футбола, гимнастические палки, скакалки, маты, коврики, шведские стенки, теннисные столы, тренажеры, гири, гантели, штанги, нестандартное оборудование, плакаты, стенды, спортивно-технические нормативы.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### ***Основные источники***

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика./ С.Ф.Бурухин.-М.: Юрайт, 2019. -174 с.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений./ Ф.И. Собянин.- М.: Феникс, 2020. – 221с.
3. Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / С.О. Филиппова, А.Е.Митин, В.П. Соломин - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 258 с.

##### ***Дополнительные источники***

Гаврониная ,Г. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза : учебно-метод. пособие / Г. А.Гаврониная, Т. И.Чедова, К. В. Чедов.- . – Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан, 2019.- 104 с

### ***Интернет-ресурсы***

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
3. <https://www.infosport.ru/>

## **4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ЛР 01 ЛР 02 ЛР 03 ЛР 04 ЛР 05 ЛР 06 МР 01 МР 02 МР 03 ПР 01 ПР 02 ПР 03 ПР 04 ПР 05 ПР 06 ОК 04 ОК 08	Наблюдение Опрос практическое выполнение упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.