

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет среднего общего и профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
И.В. Конырева

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

15.02.16- «Технология машиностроения»
на базе основного общего образования
Форма обучения – очная

Комсомольск-на-Амуре, 2026

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании приказа Минобрнауки России от 10.05.2012 № 413 (ред. от 27.12.2023) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2022 г. № 444 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 - Технология машиностроения».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования

Протокол № 5 от «5» 15 2026 г.

Руководитель отделения СПО

О.А. Булавенко

Автор рабочей программы,
преподаватель

И.В. Конырева

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.01.12 «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 15.02.16 - «Технология машиностроения».

1.2. Учебный предмет СОО.01.06 «Физическая культура»

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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 необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 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 / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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	ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.

	методами физического воспитания		
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
Раздел 2 Циклические виды физкультурно-спортивной деятельности		40	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Решение задач поддержки и укрепления здоровья. 2. Способствуем развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	<i>Практические занятия</i>	20	
	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		ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.

	способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
Тема 2.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.
	Решение задач коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		
	<i>Практические занятия</i>	20	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
Раздел 3 Спортивные игры		31	
Тема 3.1 Баскетбол. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.
	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>	15	
	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.		

Тема 3.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	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>	16	
	Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой Техника и тактика игры. Правила игры.		ОК 01.; ОК 04.; ОК 08.
Всего:		79	
Промежуточная аттестация в форме в 1 семестре зачет во 2 семестре дифференцированный зачёт			

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

<i>Объекты спорта</i>	<i>Оснащенность объектов</i>
Универсальный спортивный зал	стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойки для дартса
Специализированный зал	мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование: телевизор, DVD-проигрыватель, колонки
Тренажерный зал	кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства
Открытый стадион широкого профиля	беговая дорожка, футбольное поле, волейбольное поле, поле для игры в минифутбол с воротами, площадка для игры в баскетбол: 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами; площадка для игры в волейбол с 2-мя металлическими стойками. Сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления. Спаренная беговая дорожка длиной 60 м. Комплект оборудования полосы препятствий: бруссы, кроссфит (рукоход) тройной, лабиринт, турники, гимнастическая стенка

Для проведения занятий по стрельбе предусмотрен стрелковый тир:

Стрелковый тир	Специализированная (учебная) мебель; специализированные технические средства, предназначенные для формирования знаний и умений по безопасному обращению с оружием, тренировки навыков стрельбы; демонстрационные учебно-наглядные пособия ознакомительного, обучающего характера по темам учебной дисциплины
----------------	--

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.

33.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 450 с. – (Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/584662> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 216 с. – (Профессиональное образование). // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://urait.ru/bcode/585867> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 3-е изд. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 122 с. – // Юрайт : образовательная платформа. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> (дата обращения: 10.06.2026). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

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

4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Результаты обучения	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; 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 необходимого уровня физической подготовленности;	Наблюдение Опрос практическое выполнение упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

