

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 6 от « 11 » 02 2025 г.

Кайсина /Ю.С.Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

« 11 » 02 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине Физическая культура

для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация

зданий и сооружений

РП.00479926.08.02.01.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	15
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	15
3.2 Информационное обеспечение обучения	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл (СГ.04).

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- составление кроссворда; - защита презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - фронтальный опрос; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	1 курс
Трудоемкость учебной дисциплины (всего)	138	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6	6
в т. ч.:		
теоретическое обучение	-	-
практические занятия	6	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	132	132
Консультации (всего)	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	ДЗ

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	всего, часов
ОК 4, ОК 8	Введение Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности	2	-	-	-	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	28	6	6	-	22
ОК 4, ОК 8	Раздел: Спортивные игры (баскетбол) Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).	24	-	-	-	24

ОК 4, ОК 8	Раздел: Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	18	-	-	-	-	18	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Спортивные игры (волейбол) Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).	22	-	-	-	-	22	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Лыжный спорт, коньки Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	28	-	-	-	-	28	-
ОК 4, ОК 8	Раздел: Силовая гимнастика Выполнение акробатической комбинации: - девушки: И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П. - юноши: И.П. – О.С. – стойка на руках махом одной руки и толчком другой (О) – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.	16	-	-	-	-	16	-
	ВСЕГО	138	6	6	6	-	132	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

№ ур ока	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		ауд.	очная форма обучения					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс								
	Введение		2					ОК4, ОК8
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности		2	лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
	Раздел 1 Легкая атлетика		6					ОК4, ОК8
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол		2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол		2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)		2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	ОК4, ОК8
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол		24					
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Учебная игра		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
6	Броски мяча в движении на два шага Учебная игра		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
7	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра		2	Броски с места и в	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	

				движения с мячом в парах	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
8	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
9	Развитие физических качеств. Учебная игра		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
10	Развитие физических качеств. Учебная игра		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
11	Техника ведения баскетбольного мяча		2	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
12	Выполнение упражнений с мячами. Учебная игра		2	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
13	Передача мяча в парах, броски мяча. Учебная игра		2	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
14	Развитие физических качеств. Учебная игра		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
15	Развитие физических качеств. Учебная игра		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки
16	Зачетное занятие по разделу баскетбол		2	Сдача нормативов	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП
	Раздел 3 Настольный теннис		18					ОК4, ОК8
17	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа		2	Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
18	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь		ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки

19	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
20	Правила игры пара на пару. Учебная игра		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
21	Игра пара на пару		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
22	Учебная игра		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
23	Подача и прием мяча		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
24	Учебная игра		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
25	Развитие реакции и оперативного мышления. Учебная игра		2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 4 Лыжный спорт, коньки (по выбору)		28					ОК4, ОК8
26	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков		2	Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
27	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание		2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
28	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание		2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
29	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение		2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
30	Совершенствование техники подъема в		2	Индивидуаль	Спортивный	ОФП	ОФП, комплекс	

	горку «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка»			ная работа	инвентарь		утренней разминки	
31	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
32	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – катание по кругу, «змейка»	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
33	Совершенствование техники катания	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
34	Совершенствование техники катания	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
35	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
36	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки - свободное катание	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
37	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки - свободное катание	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
38	Преодоление дистанции 2 км. Коньки - свободное катание	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
39	Преодоление дистанции 3 км. Коньки - свободное катание	2		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 5 Спортивные игры: волейбол	22					ОК4, ОК8	
40	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2		Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
41	Соревнования навыков первых и вторых передач	2		Упражнения в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней	

				тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	разминки	
42	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
43	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра		2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
44	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра		2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
45	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра		2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
46	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре		2	Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
47	Зачет – подача мяча удобным способом. Учебная игра		2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
48	Разминка в игровой форме. Учебная игра.		2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
49	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре		2	Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
50	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре		2	Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
	Раздел 6 Силовая гимнастика		16					ОК4, ОК8
51	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП		2	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
52	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс		2	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	

	ритмической гимнастики			строевых приемов		Спортивный инвентарь			
53	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подъем / переворот. Девушки – комплекс ритмической гимнастики		2	Индивидуальное выполнение строевых приемов		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
54	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание / разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика		2	Выполнение тестов по силовой гимнастике		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
55	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре		2	Учебная игра		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
56	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре		2	Индивидуальная работа		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
57	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре		2	Индивидуальная работа		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
58	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре		2	Индивидуальная работа		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 7 Легкая атлетика	6	16						
59	Бег с высокого старта. Развитие координационных способностей		2	Урок-соревнование		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
60	Развитие силовых и двигательных качеств посредством ОРУ		2	Занятия на стадионе		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
61	Бег на короткие дистанции.		2	Занятия на стадионе		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
62	Бег 30 м. зачетное занятие.		2	Урок-зачет		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	

63	Бег 60 м. зачетное занятие. Кроссовая подготовка	2 практ	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
64	Бег 100 м. зачетное занятие. Кроссовая подготовка	2 практ	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
65	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц		2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
66	Бег 500 м. зачетное занятие.		2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, комплекс утренней разминки	
67	Бег на 1000 м. зачетное занятие.		2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
68	Бег с высокого старта. Развитие координационных способностей		2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
69	Зачетное занятие	2 практ	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебное пособие для СПО Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с.	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/course-viewer/543287d0-04b9-4ac2-8054-34babb1120bf
2	Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с.	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/course-viewer/5D0EB384-35E0-40D8-9B92-5D642284DE37
Дополнительная литература		
3	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424с. – Профессиональное образование	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2
4	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для СОО / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 396ч. (Общеобразовательный цикл)	Электронная библиотечная система Юрайт https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2
Интернет-ресурсы		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/