

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А МАТЛАШОВА»

*Handwritten notes:*  
11.11.2023  
11.11.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Одобрено цикловой комиссией  
физического воспитания и БЖД  
Протокол № 8  
от «14» июня 2023 г.  
Председатель ЦК  
Бабичева Г.В. Бабичева

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
Камынина Е.Ю. Камынина  
«20» июня 2023 г.

**Разработчик:**

Самарин Андрей Викторович, руководитель физического воспитания ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Волков Александр Сергеевич, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

**Эксперты:**

Головинова Ирина Юрьевна, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Воронцова Светлана Георгиевна, преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина»

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование раздела</b>                               | <b>Стр.</b> |
|------------------|---|-------------|
| 1.               | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины              | 4           |
| 2.               | Структура и содержание учебной дисциплины                 | 5           |
| 3.               | Условия реализации учебной дисциплины                     | 10          |
| 4.               | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 12          |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном образовании и профессиональной подготовке работников в любых областях среднего профессионального образования при наличии соответствующей спортивной базы.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

Изучив учебную дисциплину «Физическая культура», обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

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

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 158 часов;  
консультаций 8 часов;  
самостоятельная работа 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| № п/п | Виды учебной работы   | Объем часов |
|-------|---|-------------|
| 1     | Максимальная учебная нагрузка   | 168         |
| 2     | Обязательная аудиторная нагрузка  | 158         |
|       | в том числе:  |             |
|       | лабораторные работы   |             |
|       | практические занятия  | 158         |
|       | контрольные работы  |             |
|       | курсовая работа (проект)  |             |
| 3     | Самостоятельная работа обучающегося   | 2           |
| 4     | Консультация  | 8           |
|       | Промежуточная (итоговая) аттестация по учебной дисциплине проводится в 3-7 семестре в форме зачета, 8 семестре – дифференцированного зачёта |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1</b><br><b>Консультации</b>   | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.  | 8           | 2                |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки</b> |  | 52          |                  |
| <b>Тема 2.1</b><br><b>Бег на короткие дистанции (60–400 м.)</b>                    | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br><b>Практические занятия.</b><br>Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движениях, в парах, у опоры, в кругу.<br>Специально–беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением.<br>Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м.<br>Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м. | 1           | 2                |
| <b>Тема 2.2</b><br><b>Бег на средние дистанции (500м.-6км)</b>                     | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.<br><b>Практические занятия.</b><br>Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км.<br>Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 6км (юн)  | 1           | 2                |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Прыжок в длину с места</b>                                   | <b>Содержание учебного материала.</b><br>Техника безопасности. Оттачивание, полет, приземление.  | 1           | 2                |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | <p><b>Практические занятия.</b><br/>Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.<br/>Приём контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.</p>  | 7  |   |
| <p><b>Тема 2.4</b><br/><b>Метание гранаты</b></p>                                      | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда.</p> <p><b>Практические занятия.</b><br/>Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега.<br/>Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на дальность.</p>   | 1  | 2 |
| <p><b>Тема 2.5</b><br/><b>Элементы общей физической подготовки</b></p>                 | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Техника безопасности.</p> <p><b>Практические занятия.</b><br/>Упражнения на перекладине: подтягивание, поднимание ног из виса. Упражнения на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц живота, упражнения на гибкость.<br/>Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднимание ног из виса на перекладине.</p> | 1  | 2 |
| <p><b>Раздел 3.</b><br/><b>Общая физическая подготовка с элементами гимнастики</b></p> |   | 66 |   |
| <p><b>Тема 3.1</b><br/><b>Строевые упражнения</b></p>                                  | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Дистанция, интервал, колонна, шеренга.</p> <p><b>Практические занятия.</b><br/>Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на месте и в движении).<br/>Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса Общеразвивающие упражнений на группе.</p>  | 1  | 2 |
| <p><b>Тема 3.2</b><br/><b>Упражнения с отягощениями</b></p>                            | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p>  | 1  | 2 |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
| <b>(гири, гантели)</b>                             | <p><b>Практические занятия.</b><br/> Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории.</p>   | 13 |   |
| <b>Тема 3.3<br/>Упражнения с собственным весом</b> | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/> Разновидности упражнений с собственным весом.</p>   | 2  | 2 |
| <b>Тема 3.4<br/>Акробатические упражнения</b>      | <p><b>Практические занятия.</b><br/> Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, поднимание ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах.<br/> Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в портере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.</p> | 19 |   |
| <b>Тема 3.4<br/>Акробатические упражнения</b>      | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/> Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности.</p>   | 1  | 2 |
| <b>Раздел 4<br/>Спортивные игры</b>                | <p><b>Практические занятия.</b><br/> Группировка, перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, на голове, на руках у стены, на руках со страховкой), равновесие на одной ноге («ласточка»), мост (из положения лежа на спине, опусканием назад).<br/> Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.</p>   | 19 |   |
| <b>Тема 4.1<br/>Баскетбол</b>                      | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/> Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Основные технические элементы.</p>  | 42 |   |
| <b>Тема 4.1<br/>Баскетбол</b>                      | <p><b>Практические занятия.</b><br/> Перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо с различных расстояний, броски в кольцо после ведения. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам соревнований.<br/> Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения. Игра по правилам соревнований</p>                                 | 1  | 2 |
| <b>Тема 4.2<br/>Волейбол</b>                       | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/> Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Основные технические элементы.</p>   | 13 |   |
|  |   | 1  |   |

|                                   |  |     |   |
|-----------------------------------|--|-----|---|
|                                   | <p><b>Практические занятия.</b><br/>         Стойка волейболиста, перемещение, передача мяча сверху и снизу над собой, прием и передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Тактика игры. Игра по правилам соревнований.<br/>         Контрольные упражнения: передача сверху над собой, передача снизу над собой, передача в парах, передача в парах через сетку, верхняя или нижняя прямая подача. Игра по правилам соревнований.</p> | 13  |   |
| <p><b>Тема 4.3<br/>Футбол</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>         Правила игры в футбол. Техника безопасности.</p>   | 1   | 2 |
|                                   | <p><b>Практические занятия.</b><br/>         Игра по правилам соревнований мини-футбол.</p>  | 13  |   |
| <p><b>Всего</b></p>               |  | 168 |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.-ознакомительный (узнавание объектов, свойств);
- 2.-репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивных сооружений.

Спортивный зал:

раздевалки, душевые, туалеты  
площадка для спортивных игр  
вытяжная и приточная вентиляция.

Плоскостное сооружение:

футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.  
Площадка для подготовки и сдачи норм ГТО.

Инвентарь: гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, маты, коврики гимнастические, гири (16 кг, 24 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник. - Москва: Просвещение. 2021. - 287с.

2. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 68с.

3. Яковлева В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для СПО / В.Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023.- 128с.

4. Бардамов Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для СПО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 144с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учебное пособие/А.Б. Муллер, Н.С. Дедичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Инфра-М., 2018.- 170с.

6. Физическая культура, учебник для СПО / соавторы Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. 17-е изд., стер. – М.: ИЦ Академия. 2017, - 176с.

7. Кузьменко, Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2014.

8. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2014.

**Дополнительные источники:**

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб.для ин-тов физ.культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32с.
3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1975-336с.
5. Гимнастика: учебник для техникумов физ.культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. М., 1985.с5

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b> |
|---|--|
| Студент должен уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)      |
| Студент должен знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>здоровый образ жизни             | Наблюдение в процессе практических занятий                       |