

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 10 от «17» 06 2023 г.

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«17» 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебной дисциплине **Физическая культура**

для профессии **08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства**

**РП.00479926.08.01.10.2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
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
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
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
<b>3 Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	<b>13</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	13
3.2 Информационное обеспечение обучения	13

# 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 профессии 08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл ОП.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
<p><b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p><b>ОК 04</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>ДОК 01</b> Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>ДОК 02</b> Использовать средства физической культуры для подготовки к</p>	<p><b>Освоенные умения:</b> использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Освоенные знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- составление кроссворда;</li><li>- защита презентации;</li><li>- выполнение самостоятельной работы;</li><li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li><li>- заполнение дневника самоконтроля;</li><li>- защита реферата;</li><li>- фронтальный опрос;</li><li>- тестирование;</li><li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li><li>- сдача контрольных нормативов;</li><li>- сдача нормативов ГТО.</li></ul>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по семестрам	
		5 семестр	6 семестр
<b>Трудоемкость ученой дисциплины (всего),</b>	85	32	53
<b>в том числе часов вариативной части</b>	42	18	24
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),</b>	79	26	53
<b>в том числе часов вариативной части</b>	42	18	24
в том числе:			
лабораторные занятия	-	-	-
практические занятия	79	26	53
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	6	6	-
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации (ДЗ, ЭЗ, КР)</b>		3	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	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 1, 4, 8 ДОК 1, 2	<b>Введение</b>	2	2	-	-	
ОК 1, 4, 8 ДОК 1, 2	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b> 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.	8	6	-	2	
ОК 1, 4, 8 ДОК 1, 2	<b>Раздел: 2 Спортивные игры: баскетбол</b> 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.).	14	12	-	2	

<b>ОК 1, 4, 8</b> <b>ДОК 1, 2</b>	<b>Раздел 3 Настольный теннис</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	8	6	6	-	2	-
<b>ОК 1, 4, 8</b> <b>ДОК 1, 2</b>	<b>Раздел 4 Лыжный спорт, коньки</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	14	14	14	-	-	-
<b>ОК 1, 4, 8</b> <b>ДОК 1, 2</b>	<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b> 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).	26	26	26	-	-	-
<b>ОК 1, 4, 8</b> <b>ДОК 1, 2</b>	<b>Раздел 6 Силовая гимнастика</b> Выполнение акробатической комбинации: - девушки: И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекагом 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.	13	13	13	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>	<b>85</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

№ урочка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополн. литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>3 курс 5 семестр</b>								
	<b>Введение</b>	2	-					ОК 1, ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по ТБ	2 / практ.	-	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	6	2					ОК 1, ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
2	Челночный бег, прыжки в длину с места	2 / практ.	2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, наблюдение за индивидуальным здоровьем	
3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Развитие выносливости. Бег в течение 10 минут (тест)	2 / практ.	2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел: 2 Спортивные игры: баскетбол</b>	12	2					ОК 1, ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2

5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Учебная игра	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
7	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.	2	Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, наблюдение за индивидуальным здоровьем
8	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.	-	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
9	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
10	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры	2 / практ.	-	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>	<b>6</b>	<b>2</b>				<b>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2</b>
11	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.	2	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, наблюдение за индивидуальным здоровьем
12	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис	2 / практ.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	
13	Развитие реакции и оперативного мышления. Зачетное занятие	2 / практ.	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	



**3 курс 6 семестр**

		<b>Раздел 4 Лыжный спорт, коньки (по выбору)</b>		<b>14</b>	-				
14	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж / коньков	2 / практ.	-	Индивидуальный подбор инвентаря	ОФП	Спортивный инвентарь			
15	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ.	-	Индивидуальное выполнение упражнений	ОФП	Спортивный инвентарь			
16	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.	-	Занятия на стадионе	ОФП	Спортивный инвентарь			
17	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки катание по кругу «змейка»	2 / практ.	-	Занятия на стадионе	ОФП	Спортивный инвентарь			
18	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой» Коньки - повороты в движении «дугой»	2 / практ.	-	Занятия на стадионе	ОФП	Спортивный инвентарь			
19	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – объезд препятствий, катание парами	2 / практ.	-	Занятия на стадионе	ОФП	Спортивный инвентарь			
20	Зачет - техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту	2 / практ.	-	Урок-зачет	ОФП	Спортивный инвентарь			
	<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>26</b>	-						<b>ОК 1, ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2</b>
21	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2 / практ.	-	Тест на гибкость	ОФП	Спортивный инвентарь			

22	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра	2 / практ.	-	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		
23	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
24	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
25	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра	2 / практ.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
26	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
27	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.	-	Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
28	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
29	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игра в волейбол	2 / практ.	-	Урок-зачет	Спортивный инвентарь	ОФП		
30	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
31	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2 / практ.	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
32	Зачет – подача мяча удобным способом. Учебная игра	2 / практ.	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		

33	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 1, ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2
	<b>Раздел 6 Силовая гимнастика</b>	<b>13</b>	-					
34	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике	2 / практ.	-	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
35	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.	-	Индивидуальное выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП		
36	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подъем / переворот. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.	-	Индивидуальное выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП		
37	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание / разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика	2 / практ.	-	Выполнение тестов по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП		
38	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
39	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
40	Зачетное занятие	1 / практ.	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>ИТОГО</b>	<b>79</b>	<b>6</b>					

### 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
<b>Основная литература</b>		
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>
2	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева и др.; под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система <a href="https://urait.ru/bcode/517442">https://urait.ru/bcode/517442</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
3	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта, 2018.- 39 с.	Библиотека колледжа <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=962569">http://znanium.com/bookread2.php?book=962569</a>
4	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638- 3400-0	Библиотека колледжа <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=967799">http://znanium.com/bookread2.php?book=967799</a>
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8	Библиотека колледжа <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=913071">http://znanium.com/bookread2.php?book=913071</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>		
6	«Здоровье детей»	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
7	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>