

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ЦМК общеобразовательных дисциплин

Учебный предмет: **Физическая культура**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для профессии

Мастер жилищно-коммунального хозяйства

РП.00479926.08.01.10.21

Рабочая программа предмета **Физическая культура** разработана для профессии 1 курса 08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Организация-разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Жаравин В.Л., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета.....	4
2 Структура и содержание учебного предмета	6
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы	6
2.2 Тематический план и содержание учебного предмета.....	7
3 Условия реализации учебного предмета	23
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	23
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	23

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения программы

Программа учебного предмета Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности Мастер жилищно-коммунального хозяйства.

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Физическая культура относится к циклу ОУП.06 (общие учебные предметы).

1.3 Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета

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

Результаты освоения учебного предмета	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>1) личностные</p> <ul style="list-style-type: none">-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и	<p>Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания.</p>

<p>физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; -готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<p>2) метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания.</p>
<p>3) предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -владение физическими упражнениями разной 	<p>Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания.</p>

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной деятельности	Объем часов	В т.ч. по семестрам			
		I	II	III	IV
Очная форма обучения					
Максимальная учебная нагрузка (всего)	226	68	69	48	41
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	217	68	69	48	32
в том числе: теоретические занятия	4	2			2
практические занятия	213	66	69	48	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	9	-	-	-	9
Промежуточная аттестация		3	3	3	ДЗ

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающих ся (час.)	Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)
		очная форма обучения			
1 курс					
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура» инструктаж по технике безопасности.	2теор.	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП
Лёгкая атлетика 20 часов.					
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2прак.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2прак.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2прак.	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2прак.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2прак.	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП

7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2прак.	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП
8	Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Челночный бег.	2прак.	Выполнение тестов по легкой атлетике	Спортивный инвентарь	ОФП
9	Развитие выносливости. Кросс (девушки-2000м, юноши-3000м).	2прак.	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
10	Передача эстафет палочки. Толкание ядра	2 прак.	Работа в четверках	Спортивный инвентарь	ОФП
11	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест)	2прак.	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
Спортивные игры: Баскетбол 30 часов					
12	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2прак.	Упражнения в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП
13	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2прак.	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП
14	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2прак.	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП
15	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2прак.	Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП
16	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2прак.	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
17	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование тактических приемов в игровой ситуации.	2прак.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
18	Совершенствование расстановки игроков при спорном мяче. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.	2прак.	Игра в команде.	Спортивный инвентарь	ОФП

19	Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование командных действий в защите в двусторонней игре.	2прак.	Командные действия в защите.	Спортивный инвентарь	ОФП
20	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2прак.	Командные действия в защите и в нападении	Спортивный инвентарь	ОФП
21	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2прак.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
22	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная практика.	2прак.	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП
23	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная практика.	2прак	Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
24	Командные действия в защите в двусторонней игре	2прак	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
25	Развитие физических качеств.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП
26	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
Настольный теннис: 6 часов					
27	Правила игры. Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	2прак.	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
28	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2прак.	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
29	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2прак.	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП

Лыжный спорт, Коньки 20 часа (по выбору)					
30	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2прак.	Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП
31	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2прак.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
32	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки- свободное катание.	2прак.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
33	Совершенствование техники передвижения на лыжах (Коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2прак.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
34	Зачетный урок.	2прак.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
1 курс 2 семестр					
26	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2прак.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
27	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в горку «елочкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2прак.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
28	Совершенствование техники подъем в горку «лесенкой» и «елочкой». Коньки- катание по кругу, «змейка».	2прак.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
29	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту.	2прак.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП

30	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2прак.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
31	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2прак.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
32	Зачетное занятие «техника подъема в горку» Коньки – бег по прямой и по повороту.	2прак.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
Спортивные игры: волейбол 20 часов					
33	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Учебная игра	2 прак.	Игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
34	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	2прак.	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП
35	Совершенствование навыков приема передач мяча. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра.	2прак.	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП
36	Совершенствование навыков приема мяча и подачи. Совершенствование навыков блокирования. Учебная игра.	2прак.	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП
37	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2прак.	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП
38	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приема дальних мячей. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	2прак.	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП
39	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2прак.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП

40	Зачет- передачи мяча через волейбольную сетку в парах. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2прак.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
41	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
42	Зачет – передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП
43	Зачет – подача мяча, удобным способом. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2прак.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
44	Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре. Зачет – правила игры в волейбол.	2прак.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
Силовая гимнастика 14 часов.					
45	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики.	2 прак.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
46	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подтягивания. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2прак.	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
47	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подъем переворотом. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2прак.	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
48	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина-выход силой Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2прак.	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
49	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки- аэробика.	2прак.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
50	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2прак.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП

51	Аэробика (комплекс упражнений).	2прак.	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП
Легкая атлетика: 18 часов					
52	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2прак.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
53	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2прак.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
54	Бег на средние дистанции (девушки- 500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2прак.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП
55	Бег на средней дистанции 500м. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2прак.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП
56	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2прак.	Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь	ОФП
57	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2прак.	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП
58	Сгибание разгибание туловища в положении лежа. Кроссовая подготовка. Футбол.	2прак.	Тест на брюшной пресс	Спортивный инвентарь	ОФП
59	Развитие выносливости. Кросс (девушки- 1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2прак.	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
60	Зачетный урок.	1 прак.	Зачётное занятие»	Спортивный инвентарь	ОФП

2-й курс, 3 семестр

1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО.	2 пра	Тест на силу	Лекция, Спортивный инвентарь	ОФП
Лёгкая атлетика: 8 часов.					
2	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 пра	Занятия на спортивной	Спортивный инвентарь	ОФП

			площадке.		
3	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 пра	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП
4	Бег на средние дистанции (девушки -500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 пра	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП
5	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 пра	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП
Баскетбол:12 часов					
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 пра	Тест на силу	Спортивный инвентарь	ОФП
7	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 пра	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП
8	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 пра	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП
9	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации	2 пра	Быстрый прорыв	Спортивный инвентарь	ОФП ОФП
10	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 пра	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП ОФП
11	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 пра	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП ОФП

Настольный теннис: 8 часов					
12	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 пра	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП
13	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2 пра	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП
14	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 пра	Работа в паре 2х2	Спортивный инвентарь	ОФП
15	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 пра	Работа в паре 2х2	Спортивный инвентарь	ОФП
Лыжный спорт, Коньки 16 часов (по выбору)					
16	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 пра	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП
17	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2 пра	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП
18	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки- свободное катание.	2 пра.	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП
19	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки- объезд препятствий, катание парами.	2 пра	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП ОФП, реферат
20	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки- катание по кругу, «змейка».	2 пра	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП ОФП
21	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в горку «елочкой». Коньки-упражнения на равновесия, торможение.	2 пра	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП ОФП, план-конспект
22	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 пра	Индивидуальное выполнение задания	Зачетное занятие	ОФП ОФП, план-конспект
23	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту	2 пра	Зачетное занятие	Зачетное занятие	ОФП ОФП

24	Зачетный урок	2 пра		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП ОФП, реферат	
2 курс, 4 семестр							
Спортивные игры: волейбол 6 часов							
25	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 теор	1 сам	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект.
26	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра	2 пра	1 сам	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.
27	Совершенствование навыков приема передач мяча. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра.	2 пра	1 сам	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.
28	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра	2 пра	1 сам	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.
29	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 пра	1 сам	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
30	Зачет – передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 пра	1 сам	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.
31	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет – правила игры в волейбол.	2 пра	1 сам	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
Силовая гимнастика 4 часа							
32	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики. ОФП.	2 пра	1 сам	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем.
33	Строевые приемы на месте и в движении.	2 пра	1 сам	Групповое	Спортивный	ОФП	ОФП,

	Перекладина- подтягивания. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.			выполнение строевых упражнений	инвентарь		Наблюдение за индивидуальным здоровьем.
34	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 пра		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
35	Аэробика (комплекс упражнений).	2 пра		Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
Легкая атлетика: 4 часа							
36	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2 пра		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
37	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 пра		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
38	Развитие выносливости. Кросс (девушки – 1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 пра		Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	
39	Защита рефератов «Здоровый образ жизни»	2 пра		Понятие о «ЗОЖ»	Спортивный инвентарь	ОФП	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ВОСПИТАНИЯ

Систематически применяемая физическая культура и спорт-это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, старость без болезней, которую оживотворяет оптимизм, это долголетие, -самый большой источник красоты.

Воспитательная система - это открытая система, консолидирующая все имеющиеся социальные институты вокруг решения её задач.

Процесс воспитания должен обновляться на основе качественного нового представления о его статусе с учетом отечественных традиций, достижений передового педагогического опыта, включает формирование разнообразных воспитательных систем. Каждая хорошая школа, целенаправленно реализующая не только образовательную, но и воспитательную функцию, связанную с личностным развитием школьников, должна иметь свою воспитательную систему.

Для воспитательной системы характерны: развитие, ориентация учащихся и преподавателей на творчество, глубокая интеграция основного и дополнительного образования, благоприятный психологический климат, представление права выбора, поиск лично-ориентированных технологий и форм воспитания.

К системообразующим видам деятельности можно отнести познавательную, научно-исследовательскую, творческую и досуговую деятельность.

Воспитательная система играет существенную роль в развитии личности. Управление воспитательной системой – это особое управление, оно глубокое и многоаспектное. Управление осуществляется системой в целом и каждым её компонентом в отдельности с учетом его своеобразия.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с учащимися является единство воспитательных действий. Направленно формирование личности учащегося- итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, колледжа, основного коллектива, членом которого

является студент, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Для профессии мастер жилищно-коммунального хозяйства в процессе трудовой деятельности характерны, сочетание умственной и физической деятельности, при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений, постоянное напряжение зрения и внимания.

Для подготовки студентов к дальнейшей профессиональной деятельности и формированию правильного отношения к здоровью на уроках физической культуры используем следующие:

- упражнения, снимающие зрительные напряжения (гимнастика для глаз, активный отдых, прогулка, физминутка); используется в заключительной части урока.

- упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах, подвижность позвоночника (элементы фитнес-йоги, стретчинг, упражнения для спины, отведение плеч назад, повороты, наклоны); используется в заключительной части урока.

Ниже приведен комплекс упражнений на гибкость используемые на уроках 4,5,6,27,28,49,50,51 в заключительной части.

- поверните голову направо, задержитесь в этом положении на 30–60 секунд. Верните голову в исходное положение и поверните в другую сторону.

- скрестите руки на груди. Поверните корпус и голову, чтобы заглянуть за правое плечо. Таз при этом остаётся на месте и не двигается.

Задержитесь в этой позе на 30–60 секунд и повторите в другую сторону.

- поднимите правую руку вверх. Наклонитесь влево, растягивая правую сторону тела.

Задержитесь в позе на 30–60 секунд и повторите в другую сторону.

- упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (элементы фитнеса, бег на месте); используются уроки 1-11 из раздела легкая атлетика.

- упражнения силовой направленности, поддерживающие тонус основных мышечных групп и точно воздействующие на необходимые малые мышечные группы (упражнения с отягощением, приседания, отжимания, упражнения для укрепления спины); используются уроки из раздела силовая гимнастика. Урок 45- 51.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебник/М.Я.Виленский, А.Г.Горшков – Москва : КноРус, 2020.- 214 с.	Электронная библиотечная система https://www.book.ru
2	Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва: КноРус,2017-256 с	Электронная библиотечная система https://www.book.ru
Дополнительная литература		
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 www. znanium.com; http://znanium.com/bookread2.php?book=962569
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 www. znanium.com; http://znanium.com/bookread2.php?book=967799
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8	Библиотека колледжа www. znanium.com; http://znanium.com/bookread2.php?book=913071

Интернет-ресурсы		
6	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
7	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/http://www.infosport.ru/press/fkvot/