

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ЦМК общеобразовательных дисциплин

Предмет: Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для специальности 13.02.02.Теплоснабжение и Теплотехническое
оборудование

РП.00479926.40. 13.02.02.21

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана для специальности очной формы обучения 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных общеобразовательных организаций.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Сысин А.А., преподаватель.

РАССМОТРЕНО ЦМК общеобразовательных дисциплин (дата, № протокола, подпись председателя ЦМК)	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе (подпись, дата)	Учебный год, группа
протокол № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> <u>2021</u> г. Председатель ЦМК <u>Миллер</u> Ю.С. Миллер	« <u>01</u> » <u>09</u> <u>2021</u> г. <u>Шевелева</u> Р.Н. Шевелева	2021-2022 уч. год Группа <u>21-141</u>
протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	«___» _____ 20__ г. _____	20___/20___ уч. год Группа _____
протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	«___» _____ 20__ г. _____	20___/20___ уч. год Группа _____
протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	«___» _____ 20__ г. _____	20___/20___ уч. год Группа _____
протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦМК _____	«___» _____ 20__ г. _____	20___/20___ уч. год Группа _____

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи предмета, требования к результатам освоения учебного предмета.....	4
<hr/>	
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	22
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	22
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 среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

1.3 Цели и задачи, требования к результатам освоения учебного предмета

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

Результаты освоения учебной программы	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 физкультурной деятельности;-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>Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания.</p>

<p>2) метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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 физкультурной 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 учебной предмета и виды учебной работы

Виды учебной деятельности	Объем часов	В т.ч. по семестрам	
		I	II
Очная форма обучения			
Максимальная учебная нагрузка (всего)	211	65	146
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	183	51	132
в том числе: теоретические занятия	8	4	4
практические занятия	175	47	128
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28	14	14
Промежуточная аттестация	-	ДЗ	ДЗ

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета **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
		2теор.	2сам				
1й курс							
Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по технике безопасности.							
1		2теор.	2сам	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,
Лёгкая атлетика 14 часов.							
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2прак.	2сам	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2прак.	2сам	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2прак.	2сам	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2прак.	2сам	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2прак.	2сам	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект,

7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, рукаход). Футбол.	2прак.	2сам	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
8	Развитие выносливости. Кросс(девушки-2000м, юноши-3000м).	2прак.		Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	
Спортивные игры: Баскетбол 20 часов							
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2теор.		Упражнения в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП	
10	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП	
11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2прак.		Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2прак.		Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП	
13	Совершенствование техники добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2прак.		Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
14	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование тактических приемов в игровой ситуации.	2прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
15	Совершенствование расстановки игроков при спорном мяче. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.	2прак.		Игра в команде.	Спортивный инвентарь	ОФП	
16	Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование командных действий в защите в двусторонней игре.	2прак.		Командные действия в защите.	Спортивный инвентарь	ОФП	

17	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством теоретических знаний	2прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
18	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
Настольный теннис: 6 часов							
19	Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис.	2прак.		Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
20	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2прак.		Учебная игра в парах Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	
21	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2прак.			Спортивный инвентарь	ОФП	
Лыжный спорт, Коньки 36 часа (по выбору)							
22	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2прак.		Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	
23	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
24	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки- свободное катание.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
25	Техника безопасности при занятиях на улице, на лыжах, коньках, при спортиграх.	2прак.				ОФП	
26	Зачетный урок, защита рефератов.	1 прак.		«Зачётное занятие»	Спортивный инвентарь	ОФП	

1 курс 2 семестр									
27	Совершенствование техники передвижения на лыжах (классический ход). Коньки- свободное катание.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП			
28	Совершенствование техники передвижения на лыжах (классический ход). Коньки- свободное катание.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП			
29	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки- свободное катание.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП			
30	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП			
31	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки- свободное катание.	2прак.		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП			
32	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2прак.	2сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.		
33	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в горку «елочкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение	2прак.	2сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.		
34	Совершенствование техники подъем в горку «лесенкой» и «елочкой». Коньки- катание по кругу, «змейка».	2прак.	2сам	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.		

35	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту.	2прак.	2сам	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.
36	Совершенствование техники подъем в гору «лесенкой» и «елочкой». Коньки-свободное катание.	2прак.	2сам	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.
37	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2прак.	2сам	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в гору «елочкой». Коньки-упражнения на равновесия, объезд препятствий.	2прак.	2сам	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.
39	Зачетное занятие «техника подъема в гору» Коньки – бег по прямой и по повороту. Спортивные игры: волейбол 38 часов	2прак.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
40	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2прак		Игра в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	
41	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	2прак.		Игра в паре и командах	Спортивный инвентарь	ОФП	
42	Совершенствование навыков приема передач мяча. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра.	2прак.		Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	
43	Совершенствование навыков приема мяча и подачи. Совершенствование навыков блокирования. Учебная игра.	2прак.		Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	

44	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2прак.		Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	
45	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	
45	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
46	Зачет- передача мяча через волейбольную сетку в парах. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2прак.		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
47	Зачет – подача мяча, удобным способом. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2прак.		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
48	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет – правила игры в волейбол.	2прак.		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
49	Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
50	. Аэробика (комплекс упражнений).	2прак		Командная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	
51	Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
52	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
53	Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	

54	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
55	Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
56	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2прак		Командная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
	Силовая гимнастика 14 часов						
57	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике.	2теор		Лекция.	Экран, проектор	ОФП	
58	Техника жима, рывка гири 8, 16, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак		Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
59	Совершенствование техники жима гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в баскетбол.	2прак		Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
60	Совершенствование техники рывка гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак		Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
61	Совершенствование техники жима гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак		Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	

62	Совершенствование техники рывка гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в баскетбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
63	Совершенствование техники жима гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в баскетбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
64	Совершенствование техники рывка гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в баскетбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
65	Совершенствование техники жима гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
66	Совершенствование техники рывка гири 8, 16, 24, 32кг. Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
67	Техника жима штанги способом «от груди»... Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре в баскетбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	

68	Совершенствование техники жима штанги способом «от груди». Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
69	Совершенствование техники жима штанги способом «от груди». Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
70	Совершенствование техники жима штанги способом «от груди». Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
71	Совершенствование техники жима штанги способом «от груди». Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре в волейбол.	2прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
72	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подтягивания. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2прак	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
73	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подъем переворотом. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2прак	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
74	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина-выход силой Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2прак	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	

75	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки- аэробика.	2прак		Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
76	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2прак		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
77	Аэробика(комплекс упражнений).	2прак		Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
78	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2прак		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
79	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2прак		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
80	Бег на средние дистанции(девушки- 500м, юноши- 800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукаход). Футбол.	2прак		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
81	Бег на средней дистанции 500м. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
82	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
83	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
84	Сгибание разгибание туловища в положении лежа. Кроссовая подготовка. Футбол.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
85	Развитие выносливости. Кросс (девушки- 1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2прак		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	

86	Бег на средней дистанции 500м. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
87	Бег на средние дистанции(девушки- 500м, юноши- 800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукаход). Футбол.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
88	Развитие выносливости. Кросс (девушки- 800м, юноши – 1000м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
89	Развитие выносливости. Кросс (девушки- 1000м, юноши – 1500м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2прак		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
90	Развитие выносливости. Кросс (девушки- 1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2прак		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
91	Защита рефератов «Здоровый образ жизни». Зачетный урок.	2теор		Индивидуальное выполнение.	Спортивный инвентарь	ОФП	

Содержание учебного предмета с учетом профессиональной направленности и воспитания

Физическая культура, как средство познания действительности обеспечивает развитие физических и творческих способностей обучающихся, развивает их тактическое мышление, формирует двигательные навыки самостоятельной учебной деятельности, навыки действий в различных ситуациях.

Рабочая программа реализует основные идеи ФГОС СПО и разработана с учетом содержания базовых документов, регламентирующих образовательный процесс, в том числе Концепции духовно-нравственного, физического развития и воспитания личности гражданина России, а также образовательной программы: «Физическая культура».

Изучение физической культуры в профессиональных образовательных организациях имеет свои особенности в зависимости от профиля профессионального образования. Это выражается через содержание обучения, количество часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, через объем и характер практических занятий.

Профессиональная направленность преподавания физической культуры стимулирует процесс познания обучающихся. Основным фактором успешного обучения является мотивация, т.е. положительное отношение обучающихся к предмету физическая культура, как учебному предмету и осознанная потребность овладения знаниями как профессионально-значимыми.

Организация учебной деятельности в СПО должны обеспечить владение предметом физическая культура на уровне профессионально-ориентированных, коммуникативных навыков будущих специалистов по специальности «Теплоснабжение и Теплотехническое оборудование».

Основой научной информации является двигательная активность. Обучение двигательной активности приобретает особую актуальность и ведет к обогащению специальных двигательных умений и навыков, которые важны для освоения будущей профессии.

Важной становится работа над профессионально-ориентированными упражнениями.

Таким образом, в процессе изучения всех разделов учебной программы наблюдается профессиональная направленность, интеграция физической культуры с дисциплинами профессионального цикла, убеждает обучающихся в том, что знание по физической культуре имеет прямое отношение к выбранной профессии.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-

спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Профессиональная направленность физического воспитания – это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной специальности, способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста.

Виды заданий профессиональной направленности: рациональное использование сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.) при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; работа на верхние части тела (руки, корпус) при помощи мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.); введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); профилактика

профессиональных заболеваний при выполнении упражнений и координации движений.

Таким образом, в процессе изучения всех тем и разделов учебного предмета «Физическая культура» развивается двигательная активность при сидячей деятельности по выбранной специальности.

При изучении предмета физическая культура профессиональная направленность проявляется на следующих разделах программы:

Легкая атлетика: учитывая, что часть работ у специалиста теплотехника проходит в закрытом помещении и на открытом воздухе. Важное значение приобретает этот раздел в качестве закалывающей процедуры и как средство повышающее общую выносливость организма. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц поможет справиться с нагрузками по переноске аппаратуры. Очень полезны групповые виды спорта, которые могут принести не только пользу для здоровья специалиста специальности «Теплоснабжение и Теплотехническое оборудование» в целом, но и тренировать быстроту мыслительных действий, улучшать внимание, концентрацию, способность к запоминанию, развитие которых чрезвычайно необходимо для специалиста. Кроме того спорт помогает изменять состояние в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

Раздел лыжная подготовка: Развитие реакции и координации, закалывание посредством ходьбы на лыжах. Чтобы усилить специальные качества и подготовить организм к деятельности, нужно плавно войти в рабочий ритм путем выполнения физических упражнений. Так же для поддержания специалистам специальности «Теплоснабжение и Теплотехническое оборудование» необходимой работоспособности во время рабочего дня необходимо делать перерывы, во время которых тоже следует выполнять упражнения, цель которых снять физическую усталость .

Раздел спортивные игры: Специалисты теплотехники ведут, как правило, подвижный образ жизни, который сказывается на их здоровье. Так же при работе

на улице очень сильно увеличивается нагрузка на все системы организма, в том числе и на зрительный анализатор. Чрезвычайно важно на протяжении всего рабочего дня специалистам по земельным отношениям поддерживать себя в хорошем настроении и не давать себя утомлять усиленной физической и интеллектуальной деятельностью. Спортивные игры помогут научиться быстро переключаться с работы к отдыху и наоборот.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона 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: рукаход, 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, 2018.- 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	В.И.Кожин Организация домашних заданий по физическому воспитанию среди учащихся ССУЗ, 2011г.	Библиотека колледжа

4	Т.В.Козлова и Т.А.Рябухина «Физкультура для всей семьи» 2012г.	Библиотека колледжа
5	Физическая культура: Учебное пособие под редакцией А.И.Зайцева; Авт. Сост.; Зайцев А.И., Ерофеева Т.М. Ильинич В.И., Рувинский Л.И. – М.; ГУЗ, 2013-185с	Библиотека колледжа
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/