

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
**КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 5 от «9» 01 2024 г.

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«09» 01 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебной дисциплине Физическая культура**

**для профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных  
систем жилищно-коммунального хозяйства**

**РП.00479926.08.01.26.2024**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана для профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация -разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Проскуряков А.С., преподаватель

## 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>11</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	11
3.2 Информационное обеспечение обучения	11

# 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 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

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

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки.

## 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 4</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p><b>ОК 8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p><b>ДОК 1</b> Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>ДОК 2</b> Использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Освоенные умения:</b> использование физкультурно-оздоровительной деятельности 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	
		4 семестр	5 семестр
<b>Трудоемкость ученой дисциплины (всего),</b>	55	15	40
<b>в том числе часов вариативной части</b>	15	5	10
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),</b>	55	15	40
<b>в том числе часов вариативной части</b>	15	5	10
в том числе:			
теоретические занятия	4	2	2
практические занятия	51	13	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b> <i>(3 семестр – дифференцированный зачет)</i>		ДЗ	ДЗ

## 2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	<b>Введение</b> Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	-	-	-
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b> Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение 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, гирями, 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	8	8	-	-	-
ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2	<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	8	8	-	-	-
ОК 4 ОК 8	<b>Раздел 4 Спортивные игры: волейбол</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой	11	11	11	-	-	-

<b>ДОК 1,2</b>	деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).						
<b>ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2</b>	<b>Раздел 5 Коньки</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	-	-	-
<b>ОК 4 ОК 8 ДОК 1,2</b>	<b>Раздел 6 Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	-	-	-

### 2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		очная форма обучения						
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>3 курс 4 семестр</b>								
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	-					<b>ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2</b>
1	Введение: задачи и содержание дисциплины «Физическая культура», инструктаж по ТБ	2 / теор	-	Лекция		ОФП		
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	-					<b>ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2</b>
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2 / практ.	-	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
3	Челночный бег, прыжки в длину с места	2 / практ.	-	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Развитие выносливости. Бег в течение 10 минут (тест)	2 / практ.	-	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
5	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2 / практ.	-	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 2 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>11</b>	-					<b>ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2</b>
6	Инструктаж по ТБ по волейболу.	2 / практ.	-	Игра в парах	Спортивный	ОФП		



	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Учебная игра				инвентарь			
7	Совершенствование навыков верхней подачи; защитных действий. Учебная игра	2 / практ.	-	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП		
8	Зачетное занятие	1 / практ.	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
<b>3 курс 5 семестр</b>								
9	Выбор способа приема мяча. Учебная игра.	2 / практ.	-	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП		
10	Командные тактические действия с изменением позиций игроков.	2 / практ.	-	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол	2 / практ.	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 3 Коньки</b>	<b>12</b>	-					<b>ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2</b>
12	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице.	2 / теор.	-	Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП		
13	Коньки - свободное катание.	2 / практ.	-	Индивидуальное выполнение заданий	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Совершенствование техники катания на коньках.	2 / практ.	-	Индивидуальное выполнение заданий	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Совершенствование техники катания	2 / практ.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
16	Совершенствование техники катания	2 / практ.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		

17	Коньки - свободное катание	2 / практ.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 4 Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>14</b>						<b>ОК 4, ОК 8, ДОК 1,2</b>
18	Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
19	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	2 / практ.	-	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
20	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра	2 / практ.	-	Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
21	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
22	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2 / практ.	-	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		
23	Командные действия в защите в двухсторонней игре	2 / практ.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
24	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.	-	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>	<b>8</b>	-					
25	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.		Работа в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
26	Правила игры пара на пару. Учебная игра	2 / практ.		Работа в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
27	Игра пара на пару	2 / практ.		Работа в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
28	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>ИТОГО</b>	<b>55</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. – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-535163#page/1</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 Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-517442#page/1</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
3	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богашенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424с. – Профессиональное образование	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2</a>
4	Физическая культура: 10-11 классы: учебник для СОО / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 396с. (Общеобразовательный цикл)	Электронная библиотечная система Юрайт <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-531537#page/2</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>		
5	«Здоровье детей»	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
6	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>