

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ЦМК общеобразовательных дисциплин

Дисциплина: Физическая культура

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое  
оборудование

РП.00479926.15.02.07.17

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b> .....	3
1.1 Область применения программы .....	3
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	3
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	3
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b> .....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
<b>3 Условия реализации учебной дисциплины</b> .....	8
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	8
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	8

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины 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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура относится к циклу ОГСЭ.05 (общий гуманитарный и социально-экономический цикл).

## 1.3 Цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 5. Использовать информационные коммуникативные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в количестве и команде эффективно общаться коллегами руководства, потребителями.	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - Знания роли ФК в общекультурном профессиональном социальном развитии человека. - Знания основ здорового образа жизни.	Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания.

<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10. Исполнять военную обязанность в том числе с применением полученных знаний, профессий для юношей.</p>		
---	--	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной деятельности	Объем часов	В т.ч. по семестрам					
		III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Очная форма обучения</b>							
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344	64	76	64	56	52	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	32	38	32	28	26	16
в том числе: теоретические занятия	6	2		2		2	-
практические занятия	166	32	38	30	28	24	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172	32	38	32	28	26	16
Промежуточная аттестация		-	3	-	3	-	3

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ урок а	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
		очная форма обучения					
		аудитор.	самост.				
<b>2й курс</b>							
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		лекция	ОФП	ОФП, реферат
<b>Лёгкая атлетика 6 часов.</b>							
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
3	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки-1000м, юноши 2000м)	2	2	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
<b>Спортивные игры: Баскетбол 12 часов</b>							
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2	2		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2	2	Учебная игра	Лекция. Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
7	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	2	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект

8	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2	2	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
9	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2	2	Упражнения с мячом в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
10	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
<b>Настольный теннис:8 часов</b>							
11	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2	2	Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
12	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
13	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
14	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2	2	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП

<b>Лыжный спорт, Коньки 10 часов( по выбору)</b>							
15	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2	2	Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
16	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание	2	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем

17	Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение. Зачетный урок.	2	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
18	Совершенствование техники подъёма в горку «елочкой». Коньки -катание по кругу «змейка»	2	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
19	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой» «елочкой» . Коньки – повороты в движении «дугой».	2	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
20	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу, «змейка».	2	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
<b>Волейбол 16 часов</b>							
21	Инструктаж по технике безопасности на занятия по волейболу. Тестирование гибкости.	2	2	Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
22	Соревнования навыков первых и вторых передач.	2	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
23	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
24	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
25	Совершенствование приёмов мяча. Учебная игра	2	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
26	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	2	Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
27	Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
28	Зачет- подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
29	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений

	<b>Силовая гимнастика 8 часов</b>						
30	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОПФ	2	2	Выполнение тестов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
31	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина-подтягивание. Девушки комплекс ритмической гимнастики.	2	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
32	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подъем переворот. Девушки - комплекс ритмичной гимнастики.	2	2	Индивидуальное выполнение строевых приёмов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
33	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки – аэробика.	2	2	Выполнение тестов по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
	<b>Лёгкая атлетика 4 часов</b>						
34	Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Челночный бег.	2	2	Тест на скорость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
35	Защита рефератов. Зачетный урок.	2	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
	<b>3 курс</b>						
1	Введение. Влияние физических нагрузок на организм. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Лекция	ОФП	ОФП, реферат
	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>						
2	Бег с высокого старта. Эстафетного бега. Развитие координационных способностей.	2	2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
3	Бег на 100м-зачет. Кроссовая подготовка.	2	2	Урок-зачёт	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений



4	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2	2	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
<b>Спортивные игры: Баскетбол 12 часов</b>							
5	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	2	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2	2	Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
7	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
8	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2	2	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
9	Командные действия в защите в двухсторонней игре.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
10	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2	2	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
<b>Настольный теннис: 8 часов</b>							
11	Правила игры. Отжимания от пола в упоре лежа.	2	2	Работа в паре. Зачёт-силовая гимнастика	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
12	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча.	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
13	Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис.	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
14	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем

<b>Лыжный спорт, Коньки 10 часов (по выбору)</b>							
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2	2	Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
16	Ходьба на лыжах (коньковый ход) Подъем в горку «лесенкой» Коньки свободное катание.	2	2	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
17	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки –упражнения на равновесие, торможение. Зачётный урок.	2	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
18	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки катание по кругу «змейка».	2	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
19	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой» Коньки-повороты в движении «дугой»	2	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
20	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – объезд препятствий, катание парами.	2	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
<b>Волейбол 16 часов</b>							
21	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2	2	Упражнения и парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
22	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
23	Зачет- передачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2	2	Выполнение передач через сетку-зачёт	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
24	Зачет – подача мяча удобным способом. Учебная игра.	2	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений

25	Нападающий удар. Учебная игра.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
26	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
27	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет- правило игра в волейбол.	2	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
28	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке.	2	2	Выполнение тестов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
<b>Силовая гимнастика 4 часа</b>							
29	Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс ритмической гимнастики.	2	2	Силовые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
30	Перекладина – подъем переворотом. Девушки- сгибание разгибание туловища ( пресс)	2	2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
1	<b>4 курс</b>						
	Введение. Влияния здорового образа жизни на организм человека. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Лекция	ОФП	ОФП
2	<b>Легкая атлетика 4 часа</b>						
3	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут .	2	2	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
4	<b>Спортивные игры: Баскетбол 10 часов</b>						
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Правила игры.	2	2	Правила игры	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств

6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
7	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации	2	2	Работа в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
8	Передачи мяча. Совершенствование техники добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
8 9	Совершенствование ранее изученного в учебной игре	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
	<b>Настольный теннис: 4 часа</b>						
10	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис	2	2	Работа в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
11	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2	2	Работа в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
<b>Волейбол 16 часов</b>							
12	Поддача мяча.удобным способом..Учебная игра.	2	2	Работа в группах.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
13	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2	2	Работа в группах.	Спортивный инвентарь	ОФП	План-конспект
14	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачёт - правила игры в волейбол.	2	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	Тестирование физических качеств
15	Передача мяча через волейбольную сетку-зачёт учебная игра	2	2	Зачетный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП

16	Подача мяча-зачёт учебная игра	2	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
17	Нападающий удар-зачёт. Учебная игра	2	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
18	Совершенствование ранее изученных приёмов в учебной игре	2	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
<b>Силовая гимнастика 6 часов</b>							
19	Перекладина — подтягивание, выход силой Девушки — комплекс ритмической гимнастики	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	Разработка комплекса упражнений.
20	Перекладина — подъём переворотом. Девушки — аэробика. Зачётное занятие.	2	2	Зачётное занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП	Разработка комплекса упражнений
21	Жонглирование гирями 8кг. 16кг 24кг.	2	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	Разработка комплекса упражнений

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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: 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
<b>Основная литература</b>		
1	Физическая культура: учебник/М.Я.Виленский, А.Г.Горшков – Москва : КноРус, 2018.- 214 с.	Электронная библиотечная система <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
2	Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва: КноРус,2017- 256 с	Электронная библиотечная система <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
<b>Дополнительная литература</b>		

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
<b>Интернет-ресурсы</b>		
5	«Здоровье детей» (электронная газета)	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
6	«Спорт в школе» (электронная газета)	Режим доступа: <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> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>