

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ЦМК общеобразовательных дисциплин

Дисциплина: Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних
сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

РП.00479926.08.02.07.19

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации учебной дисциплины	15
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	15
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	15

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 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура относится к циклу ОГСЭ.04 (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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; О3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения	- 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.

и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности ДОК 10. Участие в городских и краевых соревнованиях.		
--	--	--

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
Очная форма обучения							
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178	30	36	28	38	26	20
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	158	30	36	28	38	26	20
в том числе: теоретические занятия	12	2	2	2	2	2	2
практические занятия	146	25	20	23	33	21	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20	3	4	3	3	3	4
Промежуточная аттестация	-	-	ДЗ	-	ДЗ	-	ДЗ

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)	Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)
		очная форма обучения			
2й курс					
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 теория	Тест на силу	Спортивный инвентарь	ОФП
Лёгкая атлетика 8 часов.					
2	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 практ.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП
3	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 практ.	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП
4	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 практ.	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП
5	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 практ.	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП
Баскетбол 12 часов.					
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1 практ. 1 самост.	Учебная игра	Лекция. Спортивный инвентарь	ОФП
7	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 практ.	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП
8	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 практ.	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП

9	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 практ.	Индивидуальное выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
10	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
11	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
Настольный теннис: 8 часов					
12	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 теория	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП
13	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2 практ.	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП
14	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 практ.	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП
15	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 практ.	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП
Лыжный спорт, Коньки 10 часов(по выбору)					
16	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	1 практ. 1 самост.	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП
17	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2 практ.	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП
18	Совершенствование техники подъёма в горку «елочка». Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 практ.	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП
19	Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой»	2 практ.	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП

20	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 практ.	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП
Волейбол 14 часов					
21	Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 практ.	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
22	Приёмы передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1 практ. 1 самост.	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП
23	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
24	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2 практ.	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП
25	Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	1 практ. 1 самост.	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП
26	Зачет- подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
27	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
Силовая гимнастика 12 часов					
28	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 теория	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП
29	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина-подъём переворотом. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	1 практ. 1 самост.	Выполнение дисциплинированности	Спортивный инвентарь	ОФП
30	Строение приёма на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	2 практ.	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП

31	Строевые приёмы на месте и в движении. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	1 практ. 1 самост.	Выполнение тестов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
32	Упражнения с гирями 8кг, 16кг, 24кг.	2 практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
33	Зачетный урок	1 самост. 1 практ.	Жонглирование гирями	Спортивный инвентарь	ОФП
3 курс					
1	Введение. Влияние физических нагрузок на организм. Инструктаж по технике безопасности.ОФП.	2 теория	Развитие двигательных способностей	Спортивный инвентарь	ОФП
Легкая атлетика 6 часов					
2	Бег на 100м-зачет. Кроссовая подготовка.	2 практ.	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП
3	Бег на 500м- зачет. Кроссовая подготовка.	2 практ.	Урок-зачёт	Спортивный инвентарь	ОФП
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 практ.	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП
Спортивные игры: Баскетбол 10 часов					
5	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная практика.	1 практ. 1 самост.	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП
6	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2 практ.	Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
7	Командные действия в защите в двусторонней игре.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
8	Развитие физических качеств.	2 практ.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП
9	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП

	Настольный теннис: 6 часов				
10	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча.	2 практ.	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП
11	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	1 практ. 1 самост.	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП
12	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 практ.	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП
	Лыжный спорт, Коньки 10 часов (по выбору)				
13	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки - свободное катание.	2 теория	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
14	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки - упражнения на равновесие, торможение. Зачетный урок.	2 практ.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
15	Совершенствования техники подъема в горку «елочка». Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 практ.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
16	Совершенствования техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой».	2 практ.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
17	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - объезд препятствий, катание парами.	1 практ. 1 самост.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
	Волейбол 10 часов				
18	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 практ.	Упражнение в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
19	Зачет- передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 практ.	Упражнение в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП

20	Нападающий удар. Учебная игра.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
21	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2 практ.	Блокирование	Спортивный инвентарь	ОФП
22	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	1 практ. 1 самост.	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП
Силовая гимнастика 8 часов					
23	Перекладина-подтягивание. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	2 практ.	Перекладина-зачёт	Спортивный инвентарь	ОФП
24	Перекладина-подъем переворотом. Девушки – сгибание, разгибание туловища (пресс).	2 практ.	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
25	Перекладина-вывод силой. Девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	2 практ.	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
26	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 практ.	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП
Легкая атлетика 14 часов.					
27	Передача эстафет палочки. Толкание ядра.	1 практ. 1 самост.	Работа в четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП
28	Прыжки в длину с места.Тройной прыжок в длину с места.	2 практ.	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП
29	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 практ.	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП
30	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	1 практ. 1 самост.	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП

31	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 практ.	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП
32	Развитие выносливости. Бег в течении 6 минут (тест).	2 практ.	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
33	Защита рефератов. Зачетный урок	2 практ.	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП
4 курс					
1	Введение. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Инструктаж по технике безопасности. ОФП.	2 теория	Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП
Легкая атлетика 8 часов					
2	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	2 практ.	Выполнение тестов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
3	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2 практ.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
4	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2 практ.	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
5	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2 практ.	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП
Спортивные игры: Баскетбол 10 часов					
6	Броски мячи в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	1 практ. 1 самост.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
7	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	1 практ. 1 самост.	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП
8	Передачи мяча. Совершенствования техники добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
9	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 практ.	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП

10	Совершенствования ранее изученного в учебную игру.	2 самост.	Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП
Настольный теннис: 4 часа					
11	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	1 практ. 1 самост.	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП
12	Правила игры пару на пару.	2 теория	Работа в четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП
Волейбол 14 часов					
13	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 практ.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
14	Подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 практ.	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП
15	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2 практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
16	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол.	2 практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
17	Зачет - подача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	1 практ. 1 самост.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
18	Зачет - подача мяча удобным способом. Учебная игра.	2 практ.	практика	Спортивный инвентарь	ОФП
19	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	1 практ. 1 самост.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
Силовая гимнастика 4 часа					
20	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс.	1 практ. 1 самост.	Урок соревнования	Спортивный инвентарь	ОФП
21	Перекладина-вывод силой. Девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	2 практ.	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП

22	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 практ.	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП
23	Зачетное занятие	1 практ. 1 теор.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП

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
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		
5	«Здоровье детей» (электронная газета)	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6	«Спорт в школе» (электронная газета)	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/