

Министерство образования Красноярского края  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ «КрИМТ»  
В.Е. Попков  
приказ от 29.06.2019 №142/1-о

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 23.01.03 Автомеханик

**среднего профессионального образования (базовый уровень)**

г. Красноярск  
2019 г.

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования от 23 июля 2015 г.

**Разработчики:**

Важничий Михаил Михайлович, преподаватель физического воспитания  
КГБПОУ «КрИМТ»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

**Рецензенты:**

Внутренний рецензент –

Портнов Евгений Сергеевич, руководитель физического воспитания КГБПОУ  
«КрИМТ»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Внешний рецензент -

Адаменко Инга Владиславовна, руководитель физического воспитания КГБПОУ  
«Красноярский строительный техникум»  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы,

**Рабочая программа согласована**

Цикловой комиссией протокол № 10 от «14» июня 2019 г.

Председатель ЦК ОД \_\_\_\_\_ /А.В. Щагина

**Утверждено**

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ \_\_\_\_\_ Приказ 29.06.2019 №22

**Согласовано**

Начальник производства МП г. Красноярск «КПАП №5»

П.С. Ахметшин \_\_\_\_\_ 25.06.2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной по профессии 23.01.03 Автомеханик.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Цикл базовых общеобразовательных дисциплин-1,2 курсы ,1,2,3,4 семестры.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их форм, средств и методов;
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Практический раздел дисциплины состоит из подразделов:

- Методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности.
- Учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте для совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

- Учебные занятия
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом
- Занятия в спортивных клубах, секциях
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, производимые в свободное от учебы время.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 225 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 84 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>255</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>147</i>
сдача контрольных нормативов	<i>24</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>84</i>
в том числе:	
– изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт)	
– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика)	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

I курс 99 часов – аудиторной нагр., и 51 час – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>24</b>	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2.	Техника передач и ловли мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 2.3.	Ведение мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 2.4.	Техника броска в движении. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 2.5.	Техника броска в прыжке, штрафного броска. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 2.6.	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 2.7.	Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1

Тема 2.8.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.9.	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>22</b>	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения .Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.3.	Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 3.4.	Техника подачи. Упражнения для развития мышц туловища	2	1
Тема 3.5.	Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 3.6.	Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.7.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 3.8.	Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>30</b>	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Техника ПДХ.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Техника торможения. Техника ОДХ.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника поворотов, техника бесшажного хода	2	1

	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.5.	Техника ООХ.	2	1
Тема 4.6.	Техника подъемов и спусков.	2	1
Тема 4.7.	Изучение техники ООХ.	2	1
Тема 4.8.	Лыжные гонки (5000 м.). Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>22</b>	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
Тема 5.4.	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 5.5.	Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 5.6.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 5.7.	Учебные игры.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.8.	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>20</b>	
Тема 6.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.2.	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.3.	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	



<i>Тема 6.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
<i>Тема 6.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	1
<b><i>Раздел 7.</i></b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>18</b>	
<i>Тема 7.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.2.</i>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.3.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.4.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	1
<i>Тема 7.5.</i>	Совершенствование техники метания гранаты.	2	1
<i>Тема 7.6.</i>	Зачетный урок.	1	2

**I курс 99 часов – аудиторной нагр., и 50 час – самостоятельной**

## II курс 72 часа – аудиторной нагр., и 33 часа – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	1
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>12</b>	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>12</b>	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	

<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>18</b>	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 4.2.</i>	Техника ПДХ, торможения.	2	1
<i>Тема 4.3.</i>	Техника ОДХ, поворотов.	2	2
<i>Тема 4.4.</i>	Техника ООХ, техника бесшажного хода. Зачетный урок	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Техника подъемов и спусков.	2	1
<i>Тема 4.6.</i>	Лыжные гонки (5000 м.).	2	2
<i>Тема 4.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>12</b>	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 5.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 5.4.</i>	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>14</b>	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.2.</i>	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
<i>Тема 6.3.</i>	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
<i>Тема 6.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
<i>Тема 6.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	1
<i>Тема 6.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	3
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
<i>Тема 7.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.2.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.3.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.4.</i>	Метание гранаты.	2	2
	Метание гранаты.	2	

	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.5.</i>	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	2

**II курс 72 часа – аудиторной нагр., и 33 часа – самостоятельной**

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

##### **Оборудование учебного кабинета:**

1. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
2. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
3. Плоскостное спортивное сооружение.

##### **Технические средства обучения:**

1. Инвентарь для спортивных игр (футбольные ворота, баскетбольные щиты и кольца, волейбольная сетка, теннисный стол, мячи, ракетки)
2. Зал атлетической гимнастики

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Списки основной литературы**

1. Башкатов А. Физкульт-привет. Лягте на пол, три-четыре. // Киевский телеграфЪ. – 2016.– №23 (175).
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2015.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2016. - 444 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 252 с.
6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2017 г.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2015. - 176 с.
8. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме зачета.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Опрос
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений
<b>Формируемые компетенции</b>	
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	– Опрос, беседа
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	– Разработка индивидуального комплекса физических упражнений
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	– Участие в соревнованиях
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– Разработка индивидуального комплекса физических упражнений
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	– Наблюдения
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– Участие в соревнованиях – Наблюдения