

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «КрИМТ»
В.Е. Попков
приказ от 30.06.2020 №90/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

По профессии 23.01.03 Автомеханик

г. Красноярск
2020г

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 23.01.03 Автомеханик

Разработчики:

Важничий Сергей Сергеевич, руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

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

Рецензенты:

Внутренний рецензент –

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

Внешний рецензент -

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

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией протокол № 09 от «13» мая 2020 г.

Председатель ЦК ТТНТ,СВ _____ /С.Н. Караблина

Утверждено

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ _____ Приказ 29.06.2019 № 22

Согласовано

Начальник производства МП г. Красноярск «КПАП № 5»

С.Г. Котов/ _____ 10.06.2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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 профессиональных дисциплин- 2,3 курсы , 4,5 семестр.

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 самостоятельности 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 дисциплины студент должен:

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Формируемые компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час;

самостоятельной работы обучающегося 40 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	34
сдача контрольных нормативов	6
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
– изучение правил соревнований (плавание, лыжный спорт)	
– выполнение комплекса физических упражнений (ППФП, лыжный спорт)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
23.01.03 Автомеханик
II, III курс 40 часов – аудиторной нагр., и 40 часов – самостоятельной**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1.	Плавание	28	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 1.2.</i>	Совершенствование техники плавания кролем (на груди). Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Совершенствование техники плавания кролем (на спине). Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 1.4.</i>	Совершенствование техники старта, поворотов, финиширования. Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 1.5.</i>	Совершенствование техники плавания свободным стилем. Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 1.6.</i>	Плавание свободным стилем 50 м. Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 1.7.</i>	Контрольные упражнения. Самостоятельная работа:	2 2	2
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	16	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия. Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 2.2.</i>	Комплекс упражнений для мышц рук, ног, туловища. Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 2.3.</i>	Формирование индивидуального комплекса упражнений Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 2.4.</i>	Контрольные упражнения. Зачетный урок. Самостоятельная работа:	2 2	1
	Лыжный спорт	36	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Самостоятельная работа:	2 2	1
<i>Тема 3.2.</i>	Совершенствование техники лыжных ходов классического стиля.	2	1

	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Совершенствование техники лыжных ходов свободного стиля.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Совершенствование техники поворотов, подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа	2	
Тема 3.5.	Преодоление дистанции 1000 м. свободным и классическим стилем.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.6.	Лыжные гонки классическим стилем 5000 м.- юноши, 3000 м. - девушки.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.7.	Лыжные гонки свободным стилем 5000 м.- юноши, 3000 м. - девушки.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.8.	Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.9.	Зачетный урок.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	

II, III курс 40 часов – аудиторной нагр., и 40 часов – 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

3. Списки основной литературы

Технические средства обучения:

- компьютер,
- программное обеспечение,
- проектор,
- фильмы на электронных носителях

1. 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Пехальский А.П., Пехальский И.А. Устройство автомобилей и двигателей. Учебник. М., ИЦ "Академия", 2018. Гриф.
2. Пехальский А.П., Пехальский И.А. Устройство автомобилей и двигателей: лабораторный практикум. Учебное пособие. М., ИЦ "Академия", 2018. Гриф.
3. Пегин П.А. Правила безопасности дорожного движения. Учебник. М., ИЦ "Академия", 2018. Гриф.
4. Пегин П.А. Законодательство в сфере дорожного движения. Учебник. М., ИЦ "Академия", 2018. Гриф.
5. Ходош М.С., Бачурин А.А., Солнцева О.Г. Организация перевозочного процесса на автомобильном транспорте. Учебник. М., ИЦ "Академия", 2018. Гриф.

Дополнительные источники:

Учебники:

2. Майборода О.В. Основы управления автомобилем и безопасность движения: учебник водителя а/трансп.средств кат. «С», «Д», «Е». – М.: Академия, 2016. – 256 с.
3. Николенко В.Н. Первая доврачебная медицинская помощь: учебник водителя а/трансп.средств кат. «А», «В», «С», «Д», «Е». – М.: Академия, 2014. – 160 с
4. Плужников К.И. Транспортное экспедирование. – М.: ТРАНСЛИТ, 2010. – 528 с.
5. Смагин А.В. Правовые основы деятельности водителя: учебник для водителя. – М.: Академия, 2014, – 122 с.
6. Шухман Ю.И. Основы управления автомобилем и безопасность движения: учебник для подготовки водителей а/трансп.средств кат. «В». – М.: Академия, 2014. – 160 с.
7. Родичев В.А. Устройство и техническое обслуживание легковых автомобилей. – «Академия», 2015
8. Родичев В.А. Устройство и техническое обслуживание грузовых автомобилей. – «Академия», 2014

9. Правила дорожного движения 2016г
10. Экзаменационные билеты 2016

Административные правонарушения в области дорожного движения. Гл. 12 КОАП РФ. – Екатеринбург: АМБ, 2016. – 16 с.

2. Ваганов В.И. Вождение автотранспортных средств: учебник водителя. / В.И.Ваганов, А.Л.Рывкин. - М.: Транспорт, 2016. – 223 с.

3. Горев А.Э. Грузовые автомобильные перевозки: учеб.пособие для студ высш.учеб.завед. – М.: Академия, 2016. – 288 с.

4. Куперман А.И. Безопасность дорожного движения: справ.пособие: учебник для ПУЗ. – М.: Академия, 2016. – 320 с.

водителя а/трансп.средств кат. «А», «В», «С», «Д», «Е». – М.: Академия, 2016. – 160 с.

7. Обязательное страхование автогражданской ответственности: правила, тарифы. – Екатеринбург: АМБ, 2016. – 72 с.

8. Организация транспортно-экспедиционной деятельности на автомобильном транспорте: справочник экспедитора. – М.: ФГУП «Центроргтрудоавтотранс», 2016. – 158 с.

9. Палий А.И. Автомобильные перевозки. (Задачник): учеб.пособие для уч-ся автотрансп.техникумов. – М.: Транспорт, 2016. – 174 с.

10. Плужников К.И. Транспортное экспедирование. – М.: ТРАНСЛИТ, 2016. – 528 с.

11. Правила транспортно-экспедиционной деятельности на автомобильном транспорте. РД 03112194-1015-97. – М.: ГНИИАТ, 2016. – 16 с.

12. Савин В.И. Перевозки грузов автомобильным транспортом: справочное пособие. – М.: «Дело и Сервис», 2016. – 544 с

Интернет-ресурсы:

1. Электронный ресурс «Авто-Россия». Форма доступа <http://avto-russia.ru/>
2. Электронный ресурс «Автошкола на дому». Форма доступа <http://www.1pdd.ru/>

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.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Опрос
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений
Формируемые компетенции	
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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– Участие в соревнованиях – Наблюдения
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	– Участие в соревнованиях

Таблица контрольных нормативов

Содержание упражнений	I курс		II курс		III курс		IV курс	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Челночный бег Ю - 10 x10 Д - 7 x10	28-5	24-5	27-5	23-5	26-5	22-5	25-5	21-5
	30-4	26-4	29-4	25-4	28-4	24-4	27-4	23-4
	32-3	28-3	31-3	27-3	30-3	25-3	29-3	25-3
Челночный бег 3x10	9,4-5	10,7-5	8,7-5	10,0-5	8,0-5	9,3-5	7,3-5	8,4-5
	9,7-4	11,4-4	9,4-4	10,7-4	8,7-4	10,0-4	8,0-4	9,3-4
	10-3	11,7-3	9,7-5	10,9-3	9,3-3	10,4-3	8,3-3	9,7-3
Ходьба на лыжах Д I-II – км. III-IV – 3км.		5,45-5		5,15-5		16,5-5		15,3-5
		6,15-4		5,45-4		17-4		16,3-4
		7-3		6,3-3		18-3		17,3-3
Ю I-II – 3км. III-IV – 5км.	14,3-5		14-5		25-5		23,3-5	
	15-4		14,3-4		27-4		25,3-4	
	15,5-3		15-3		29-3		27,3-3	
Бег Ю - 1000м Д - 500м	3,45-5	1,55-5	3,40-5	1,50-5	3,35-5	1,45-5	3,30-5	1,40-5
	3,55-4	2,05-4	3,50-4	2-4	3,45-4	1,50-4	3,40-4	1,50-4
	4,05-3	2,15-3	4-3	2,1-3	3,55-3	2-3	3,50-3	2-3
Бег Ю - 3000м Д - 2000м	14,3-5	11,3-5	14-5	11,5-5	13,3-5	10,3-5	13-5	10-5
	15-4	12-4	14,3-4	11,3-4	14-4	11-4	13,3-4	10,3-4
	15,5-3	12,3-3	15-3	12-3	14,3-3	11,3-3	14-3	11-3
Бег 100м (сек.)	14,5-5	17-5	14,2-5	16,5-5	13-5	16-5	13,8-5	15,5-5
	15,4	17,5-4	14,5-4	17-4	14,2-4	16,5-4	14-4	16-4
	15,5-3	18,5-3	15-3	18-3	14,5-3	17,5-3	14,3-3	17-3
Подтягивание на перекладине	10-5		11-5		12-5		13-5	
	7-4		9-4		10-4		11-4	
	5-3		6-3		7-3		8-3	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	35-5	9-5	40-5	11-5	45-5	13-5	50-5	15-5
	30-4	7-4	35-4	9-4	40-4	11-4	45-4	13-4
	25-3	4-3	30-3	6-3	35-3	8-3	40-3	10-3
Сгибание, разгибание туловища в положении лёжа	35-5	25-5	40-5	30-5	45-5	35-5	50-5	40-5
	30-4	20-4	35-4	25-4	40-4	30-4	45-4	35-4
	25-3	15-3	30-3	20-3	35-3	25-3	40-3	30-3
Прыжки через скакалку за 1мин (количество раз)	130-5	120-5	140-5	130-5	150-5	140-5	160-5	150-5
	120-4	110-4	130-4	120-4	140-4	130-4	150-4	140-4
	110-3	100-3	120-3	110-3	130-3	120-3	140-3	130-3
Прыжки в длину с места (см.)	215-5	180-5	225-5	190-5	235-5	200-5	245-5	210-5
	205-4	170-4	215-4	180-4	225-4	190-4	235-4	200-4
	195-3	160-3	205-3	170-3	215-3	180-3	225-3	190-3
Метание гранаты Ю 700гр (м.) Д 500гр (м.)	34-5	20-5	36-5	22-5	38-5	24-5	40-5	26-5
	32-4	18-4	34-4	20-4	36-4	22-4	38-4	24-4
	30-3	16-3	32-3	18-3	34-3	20-3	36-3	22-3