

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«Красноярский индустриально-металлургический техникум»**

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

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ**

**ОУП.06 Физическая культура**

**По профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)**

**г. Красноярск  
2020 г.**

Программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, одобренная ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 17 марта 2015 года.

### **Разработчики:**

Портнов Евгений Сергеевич, руководитель физического воспитания  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

---

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

### **Рецензенты:**

Внутренний рецензент –

Шагина А.В., председатель ЦК ОДБ  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Внешний рецензент -

---

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

### **Рабочая программа согласована**

Цикловой комиссией протокол № 9 от «14» мая 2020 г.

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

### **Утверждено**

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ \_\_\_\_\_ Приказ № 16 от 30.06.2020г

### **Согласовано**

Главный инженер ООО «Электросвет»

В.М. Свиридон/ \_\_\_\_\_ 12.06.2020г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной по профессии СПО 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

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

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

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 самодетельности 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 учебного предмета обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- В результате освоения учебного предмета 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 учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета 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 учебного предмета Физическая культура

I курс 101 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>	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>24</b>	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач и ловли мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 2.3.</i>	Ведение мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 2.4.</i>	Техника броска в движении. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 2.5.</i>	Техника броска в прыжке, штрафного броска. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 2.6.</i>	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 2.7.</i>	Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1

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



<i>Тема 6.3.</i>	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>21</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
	Самостоятельная работа	1	
<i>Тема 7.5.</i>	Совершенствование техники метания гранаты.	2	1
<i>Тема 7.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	1
<i>Тема 7.7.</i>	Зачетный урок.	1	2

## II курс 70 часов – аудиторной нагр., и 33 часов – 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
	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. Зачетный урок	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	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>19</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
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.5.</i>	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	2
	Самостоятельная работа:	1	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация учебного предмета 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. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / [ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погодаев]. – 18-е изд.,стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография – Москва: спорт, 2020
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с. : ил.,портр. Шифр РНБ : 2016-7/4015
4. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.
5. Губа В.П., Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2016. - 200 с.
6. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
7. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
8. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
9. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 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.

Тесты	Нормативы 16-17 лет					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
Бег: Юноши 3000 м, девушки 2000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	12.00	11.20	9.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	11	14	-	-	-
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	27	31	42	9	11	16
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	-	-	11	13	19
Наклон вперёд из положения стоя	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, 1 мин.	36	40	50	33	36	44
Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	120	130	100	110	120
Метание гранаты: Юноши 700гр., девушки 500гр. (м)	27	29	35	13	16	20
Бег на лыжах: Девушки 3000 м, юноши 5000 м	27.30	26.10	24.00	20.00	19.00	17.00
Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

