

**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
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП 06 Физическая культура

Для профессии 23.01.03 «Автомеханик»

**г. Красноярск
2020 г.**

Программа разработана на основе требований ФГОС ССО от 17.05.2012г №413 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 23.01.03. «Автомеханик» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Разработчики:

Важничий Сергей Сергеевич преподаватель

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 «14» мая 2020 г.

Председатель ЦК ОД _____ /А.В. Щагина

Утверждено

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ _____ Приказ 30.06.2020г №16

Согласовано

Начальник производства МП г. Красноярск «КПАП №5»

С.Г. Котов _____ 10.06.2020г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.07 Машинист крана (крановщик).

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл базовых общеобразовательных предметов- 1-2 курс, 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 предмета 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 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	143
сдача контрольных нормативов	28
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
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

1-2 семестр 99 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	20	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия Самостоятельная работа:	2 2	1
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
Тема 2.9.	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	3
Раздел 3.	Спортивные игры: футбол	18	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 3.2.	Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.3.	Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
Тема 3.4.	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 3.5.	Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.6.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 3.7.	Зачетный урок.	2	2
Тема 3.8.	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	3
Раздел 4.	Лыжный спорт	30	
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
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.6.	Техника подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.7.	Лыжные гонки (5000 м.).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.8.	Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 5.	Спортивные игры: волейбол	18	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения .Упражнения общего воздействия.	2	
Тема 5.2.	Самостоятельная работа:	2	1
	Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук.	2	
Тема 5.3.	Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 5.4.	Техника подачи. Упражнения для развития мышц туловища	2	1
Тема 5.5.	Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 5.6.	Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 5.7.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 5.8.	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика	26	
Тема 6.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.2.	Упражнения для развития мышц верхних конечностей.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.3.	Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.4.	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.5.	Упражнения для развития мышц спины	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.6.	Формирование индивидуальных комплексов упражнений. Контрольные упражнения	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 7.	Легкая атлетика	19	2
Тема 7.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Самостоятельная работа:	2	

<i>Тема 7.2.</i>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.3.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.4.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2
	Самостоятельная работа	2	
<i>Тема 7.5.</i>	Совершенствование техники метания гранаты.	2	2
<i>Тема 7.6.</i>	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	1	2

3-4 семестр 72 часа

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	
<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	1
<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
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	
<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, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.3.</i>	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.4.</i>	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: футбол	16	

Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	28	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Техника ПДХ, торможения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Техника ОДХ, поворотов. Зачетный урок	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника ООХ, техника бесшажного хода	2	1
Тема 4.5.	Техника подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.6.	Лыжные гонки (5000 м.).	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.7.	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: волейбол	16	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2

	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика	28	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.2.</i>	Упражнения для развития мышц верхних конечностей.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.3.</i>	Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.4.</i>	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.5.</i>	Упражнения для развития мышц спины.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.6.</i>	Формирование индивидуальных комплексов упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 7.	Легкая атлетика	20	
<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:	2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

Обязательная литература:

1. Решетников Н.В. И др. Физическая культура. Учебник. М., ИЦ "Академия". 2017.

Дополнительная литература

1. Башкатов А. Физкульт-привет. Лягте на пол, три-четыре. // Киевский телеграфЪ. – 2006.– №23 (175).
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 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, 2005.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2007 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, 2013. - 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 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 предмету 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