

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

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

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**для специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям)**

**среднего профессионального образования**

**г. Красноярск  
2020 г.**

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с ПООП утвержденной от 19.08.2017 и на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

**Разработчики:**

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

**Рабочая программа согласована**

Цикловой комиссией ОГСЭ и ЕН  
протокол № 09 от 20.05.2020г.  
Председатель ЦК М.В. Ровенская

Заместитель директора по учебной работе  
Н.А. Шелухина, 30.06.2020г.

ООО «Центр инжиниринга», генеральный директор Т.М. Бушмелева,  
08.06.2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 15.02.14 «Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин - 2,3,4 курсы - 3,4,5,6,7 семестры (для групп, обучающихся на базе основного общего образования).

### 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 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 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.

**Формируемые компетенции:**

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 184 часов.

**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>184</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>184</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>138</i>
сдача контрольных нормативов	<i>36</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
– изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт, плавание)	
– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

### II курс 76 часов – аудиторной нагр.,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
	Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 4. Лыжный</b>		<b>14</b>	

спорт	<b>Содержание занятий</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Зачетный урок.	2	1
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника классических лыжных ходов.	2	1
	Техника свободного лыжного стиля.	2	1
	Техника поворотов, спусков, подъемов.	2	1
	Преодоление дистанции классическим стилем.	2	1
	Преодоление дистанции свободным стилем.	2	1
Контрольные упражнения: лыжные гонки (5000 м. – юноши, 3000 м. – девушки).	2	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры: футбол</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
		<b>12</b>	
<b>Раздел 6. Плавание</b>	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
	Совершенствование техники плавания кролем.	2	1
Контрольные упражнения.	2	3	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2

	Совершенствование техники метания гранаты.	2	2
	Контрольные упражнения.	2	2
	Зачетный урок.	2	2

### III курс 74 часов – аудиторной нагр.,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>10</b>	
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
	Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	<b>Содержание занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	2	



<b>Раздел 4. Лыжный спорт</b>		<b>14</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника классических лыжных ходов.	2	1
	Техника свободного лыжного стиля.	2	1
	Техника поворотов, спусков, подъемов.	2	1
	Преодоление дистанции классическим стилем.	2	1
	Преодоление дистанции свободным стилем.	2	1
Контрольные упражнения: лыжные гонки (5000 м. – юноши, 3000 м. – девушки).	2	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры: футбол</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча.	2	1
	Упражнения для развития мышц рук.		
	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 6. Плавание</b>		<b>12</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
	Совершенствование техники плавания кролем.	2	1
	Контрольные упражнения.	2	3
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2

	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	2
	Совершенствование техники метания гранаты.	2	2
	Контрольные упражнения.	2	2
	Зачетный урок.	2	2

#### IV курс 34 часов – аудиторной нагр.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>8</b>	
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Техника бега на длинные дистанции. Техника метания гранаты.	2	1
	Техника прыжка в длину. Контрольные упражнения.	2	1
<b>Раздел 2. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2

<b>Раздел 4.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
		<b>10</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Упражнения для мышц рук.	2	1
	Упражнения для мышц ног.	2	1
	Упражнения для мышц туловища.	2	1
Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	2	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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**

##### **Список основной литературы**

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев ]. – 18-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 176 с.

##### **Список дополнительной литературы**

1. Решетников Н.В. И др. Физическая культура. Учебник. М., ИЦ "Академия". 2017.
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. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

9. 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 дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений
<b>Формируемые компетенции</b>	
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	– Участие в соревнованиях – Участие в соревнованиях – Наблюдения – Физическая подготовленность - сдача контрольных нормативов

#### Формы контроля

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 30-4 32-3	24-5 26-4 28-3	27-5 29-4 31-3	23-5 25-4 27-3	26-5 28-4 30-3	22-5 24-4 25-3	25-5 27-4 29-3	21-5 23-4 25-3
Челночный бег 3x10	9,4-5 9,7-4 10-3	10,7-5 11,4-4 11,7-3	8,7-5 9,4-4 9,7-5	10,0-5 10,7-4 10,9-3	8,0-5 8,7-4 9,3-3	9,3-5 10,0-4 10,4-3	7,3-5 8,0-4 8,3-3	8,4-5 9,3-4 9,7-3
Ходьба на лыжах Д I-II – км. III-IV – 3км.		5,45-5 6,15-4 7-3		5,15-5 5,45-4 6,3-3		16,5-5 17-4 18-3		15,3-5 16,3-4 17,3-3

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