

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ «КриМТ»  
В.Е. Попков  
29.06.2019г., приказ №142/1-о

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**среднего профессионального образования (базовый уровень)**

**г. Красноярск  
2019 г.**

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 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 ОД  
протокол № 10 от 14.06.2019г.  
Председатель ЦК А.В. Щагина

Заместитель директора по учебной работе  
Н.А. Шелухина, 29.06.2019г.

ООО «ЦИЛ», директор А.В. Паршин, 24.06.2019г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 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 базовых общеобразовательных дисциплин - 1 курс ,1 и 2 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 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.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	103
сдача контрольных нормативов	14
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
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>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>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на средние дистанции.	2	1
<i>Тема 1.4.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
<i>Тема 1.5.</i>	Техника прыжка в длину.	2	1
<i>Тема 1.6.</i>	Техника метания гранаты.	2	1
<i>Тема 1.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>18</b>	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия	2	1
<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
<i>Тема 2.9.</i>	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>16</b>	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
<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
<i>Тема 3.8.</i>	Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	3
<b><i>Раздел 4.</i></b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
<i>Тема 4.2.</i>	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
<i>Тема 4.3.</i>	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
<i>Тема 4.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	2
<i>Тема 4.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
<b><i>Раздел 5.</i></b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>18</b>	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ПДХ.	2	1
<i>Тема 5.3.</i>	Техника торможения.	2	1
<i>Тема 5.4.</i>	Техника ОДХ.	2	1
<i>Тема 5.5.</i>	Техника поворотов,техника бесшажного хода	2	1
<i>Тема 5.6.</i>	Техника ООХ.	2	1
<i>Тема 5.7.</i>	Техника подъемов и спусков.	2	1

<i>Тема 5.8.</i>	Лыжные гонки (3000 м.).	2	2
<i>Тема 5.9.</i>	Лыжные гонки (5000 м.). <i>Контрольные упражнения.</i>	2	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>16</b>	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 6.2.</i>	Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 6.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
<i>Тема 6.4.</i>	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 6.5.</i>	Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 6.6.</i>	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 6.7.</i>	<i>Учебные игры.</i>	2	1
<i>Тема 6.8.</i>	<i>Контрольные упражнения.</i>	2	3
<b>Раздел 7.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>12</b>	
<i>Тема 7.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 7.2.</i>	Упражнения для развития мышц верхних конечностей.	2	1
<i>Тема 7.3.</i>	Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	1
<i>Тема 7.4.</i>	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	2	1
<i>Тема 7.5.</i>	Упражнения для развития мышц спины.	2	1
<i>Тема 7.6.</i>	Формирование индивидуальных комплексов упражнений. Контрольные упражнения.	2	3
<b>Раздел 8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
<i>Тема 8.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
<i>Тема 8.2.</i>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2



<i>Тема 8.3.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
<i>Тема 8.4.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину. <i>Совершенствование техники метания гранаты.</i>	2	2
<i>Тема 8.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
<i>Тема 8.6.</i>	Зачетный урок.	1	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**

##### **Обязательная литература:**

1. 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, 2017. - 176 с.
2. Башкатов А. Физкульт-привет. Лягте на пол, три-четыре. // Киевский телеграфЪ. – 2006.– №23 (175).
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
4. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
7. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2007 г.
9. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.

10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

11. 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;	– Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений – Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.