

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 22.02.02 Металлургия цветных металлов**

**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) 22.02.02 Metallургия цветных металлов.

**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. Шагина

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

Дирекция по модернизации ООО «РУСАЛ-ИТЦ»,  
директор по реализации инвестиционных мероприятий,  
В.Г. Костецкий, 26.06.2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
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 ФГОС по специальности (специальностям) СПО 22.02.02 Metallургия цветных металлов.

**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:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 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>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>103</i>
сдача контрольных нормативов	<i>14</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</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 дифференцированного зачета - 2 семестр</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура  
I курс 117 часов – аудиторной нагр., и 58 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>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</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	2
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Техника прыжка в длину.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.6.</i>	Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.7.</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	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

Тема 2.7.	Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
Тема 2.8.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 2.9.	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа:	2	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>22</b>	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.3.	Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 3.4.	Техника подачи. Упражнения для развития мышц туловища	2	1
Тема 3.5.	Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 3.6.	Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.7.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 3.8.	Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	3
	Самостоятельная работа:	2	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Плавание</b>	<b>20</b>	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 4.2.	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
	Самостоятельная работа:	2	2
<i>Тема 4.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	1
<i>Тема 4.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>28</b>	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ПДХ.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.3.</i>	Техника торможения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.4.</i>	Техника ОДХ.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<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
	Самостоятельная работа:	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>22</b>	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	



Тема 6.2.	Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 6.3.	Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
Тема 6.4.	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 6.5.	Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 6.6.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 6.7.	Учебные игры.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 6.8.	Контрольные упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа:	2	2
<b>Раздел 7.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>16</b>	
Тема 7.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 7.2.	Упражнения для развития мышц верхних конечностей.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 7.3.	Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 7.4.	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	2	1
Тема 7.5.	Упражнения для развития мышц спины.	2	1
Тема 7.6.	Формирование индивидуальных комплексов упражнений. Контрольные упражнения.	2	3
<b>Раздел 8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
Тема 8.1.	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 8.2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	

<i>Тема 8.3.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	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. И др. Физическая культура. Учебник. М., ИЦ "Академия". 2017.

### 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
<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.

