

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Красноярский автотранспортный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 «Физическая культура»**

«профессиональный модуль»

По профессии: 23.01.06 Машинист дорожных и  
строительных машин

Уровень подготовки базовый

г.Красноярск, 2019г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Красноярский автотранспортный техникум»

**Лист согласования**

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке  
квалифицированных рабочих и служащих  
от « 11 » 09 2017 г., протокол № 1  
председатель ц.к. И.А. Ряхина И. А. Ряхина

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке  
квалифицированных рабочих и служащих  
от « 07 » 06 2017 г., протокол № 10  
председатель ц.к. И.А. Ряхина И. А. Ряхина

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке  
квалифицированных рабочих и служащих  
от « 13 » 06 2019 г., протокол № 10  
председатель ц.к. И.А. Ряхина И. А. Ряхина

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке  
квалифицированных рабочих и служащих  
от «      »      201   г., протокол №     
председатель ц.к.      И. А. Ряхина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

Организация-разработчик: Красноярский автотранспортный техникум

**Разработчик:** Костюк Сергей Михайлович, преподаватель

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии по подготовке квалифицированных рабочих, служащих.  
протокол № 10 «15» 06 20 16 г.  
председатель ЦК *И.А. Ряхина* /И.А. Ряхина/

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Зав. методическим кабинетом  
*Лалетина* /Н.Н. Лалетина/  
«17» 06 20 16 г.

Зам. директора по УР  
*Лесникова* /О.Н. Лесникова/  
«18» 06 20 16 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4 5
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результатом освоения рабочей программы ФК.00 Физическая культура является овладение общими компетенциями (ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе, с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Программа является частью основной общеобразовательной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО:

**23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.**

**1.2 Место ФК. 00 Физическая культура в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

ФК.00 Физическая культура входит в общепрофессиональный блок.

**1.3 Цели и задачи ФК. 00 Физическая культура — требования к результатам освоения ФК. 00 Физическая культура.**

В результате освоения ФК. 00 Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**1.4 Количество часов на освоение программы ФК. 00 Физическая культура:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часов;

самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Объем раздела и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>88</b>
<b>Обязательная (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	42
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях о видах спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
1 Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 3.2. Тематический план и содержание раздела ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема .1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	1	1	
	- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;		1	
	-использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.			
	<b>Самостоятельные работы:</b>	5	3	
	Написание реферата: «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»			
Тема .2 Основы здорового образа жизни.	Здоровый образ жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1	1	
	<b>Самостоятельные работы</b>		5	3
	Написание реферата: «Основы здорового образа жизни»			
<b>Практика</b>				
Тема .3.Лёгкая атлетика.	Бег на короткие дистанции 60-100 метров. Положение низкого старта,	12		

	выбегание из низкого старта, пробегание дистанции, финиширование. Эстафетный бег 4 *100 метров. Прыжки в длину. БЕГ 1000 м. Метание гранаты, прыжок в длину способом прогнувшись. Кроссовая подготовка. Бег 3000, 2000 м. Бег по пересечённой местности. Челночный бег 3*10 метров, прыжки в длину способом согнув ноги, метание гранаты. Бег на короткие дистанции 60-100 метров. Положение низкого старта, выбегание из низкого старта, пробегание дистанции, финиширование. Бег по пересечённой местности, метание гранаты. Кроссовая подготовка бег 2000 – 3000 метров. Эстафетный бег 4* 100 метров, прыжки в длину, метание гранаты. Бег на короткие дистанции 60-100 метров. Метание гранаты.		
	<b>Самостоятельные работы:</b> Бег на месте (темп быстрый), прыжки на месте 60 раз на левой, правой, на двух ногах. Упражнения для мышц живота и спины (поднимание туловища из положения лёжа). Упражнения для совершенствования быстроты, координации движения рук. Игра в настольный теннис. Бег 1000 метров в среднем темпе. Прыжки со скакалкой. Упражнения для мышц живота и спины (поднимание туловища из положения лёжа). Бег 1000 метров в среднем темпе. Прыжки со скакалкой. Упражнения для мышц живота и спины (поднимание туловища из положения лёжа).	6	3
Тема 4. Гимнастика	Акробатика, кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках. Акробатика, равновесие на одной, прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения в лазании по канату. Переворот в лево «колесо». Акробатика, равновесия , кувырки, перекат назад стойка на лопатках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, прыжок боком.	5	2
	<b>Самостоятельные работы:</b> Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины, рук. Висы и упоры.	6	3
Тема 5. Баскетбол.	Ведение мяча, передачи двумя руками от груди, из-за головы. двусторонняя игра. Ведение мяча, передачи двумя руками от груди, из-за головы. Игра в защите. Ведение мяча, передачи двумя руками от груди, из-за головы. Игра в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра. Групповые	7	2

	действия в нападении. Передача мяча и рывок с изменением направления по прямой. Групповые действия в нападении. Освобождение игроков от опеки с помощью заслона, уход от защитника рывком.		
	<b>Самостоятельные работы:</b> Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины. Броски теннисного мяча поочередно левой и правой рукой об стену в среднем и быстром темпе.	6	3
Тема 6. Лыжная подготовка.	Упражнения без лыж: бег, ускорения, имитация лыжных ходов. Упражнения на лыжах: бег по кругу 2*400 метров, повторное прохождение отрезков, встречная эстафета. Спуски с гор в высокой и низкой стойке. Торможение. Прохождение дистанции. Ходьба на лыжах: повторение одновременных ходов, переход с одновременного хода на переменный ход. Прохождение дистанции.	7	2
	<b>Самостоятельные работы:</b> Упражнения без лыж. Бег, прыжки по 1 минуте. Имитация одновременного безшажного и одновременного одношажного ходов. Упражнения на лыжах прохождение дистанции 2 – 3 км, темп средний.	6	3
Тема 7. Волейбол.	Верхняя прямая подача, передачи над собой, приём мяча снизу. Учебная игра в нападении. Двусторонняя игра.	5	
	<b>Самостоятельные работы:</b> Бег на месте. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения для развития мышц живота и спины. Бег на месте. Круговые движения головой, броски теннисного мяча поочередно левой правой рукой об стену в среднем и быстром темпе.	6	3
	<b>Дифференцированный зачет по разделу</b>	2	
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация ФК. 00 Физическая культура требует наличия спортивного зала, плоскостных спортивных сооружений

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, канат, маты, конь, козёл гимнастический);
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- комплект учебно-наглядных пособий «учебные нормативы»;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл., Просвещение.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
3. Российское образование. Федеральный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Российский общеобразовательный портал [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
7. [collection.edu.yar.ru](http://collection.edu.yar.ru)
8. Портал информационной поддержки единого государственного экзамена [ege.edu.ru](http://ege.edu.ru)
9. Федеральный Институт педагогических измерений
10. [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)
11. Естественно-научный образовательный портал [www.en.edu.ru](http://www.en.edu.ru)
12. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" [www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru)

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФК. 00

### Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения ФК. 00. Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных и самостоятельных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
2	4
<b>Умения:</b>	
- использовать культурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование.
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Определение цели и порядка работы. Обобщение результата. Использование в работе полученных ранее знаний и умений. Рациональное распределение времени при выполнении работ.	Наблюдение за последовательностью выполнения практических работ в соответствии с поставленными целями и задачами
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности. Способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях. Ответственность за свой труд.	Наблюдение за процессом выполнения практических работ и текущие корректировки действий
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,	Терпимость к другим мнениям и позициям. Оказание помощи участникам команды. Нахождение продуктивных способов реагирования в	Положительный отзыв руководителя практики

клиентами.	конфликтных ситуациях. Выполнение обязанностей в соответствии с распределением групповой деятельности.	
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Уровень физической подготовки. Стремление к здоровому образу жизни. Активная гражданская позиция будущего военнослужащего. Занятия в спортивных секциях.	Соблюдение правил внутреннего распорядка при прохождении практики