

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ  
«КрИМТ»  
В.Е. Попков  
30.06.2021, приказ №129/1-о

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности  
**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)**

**среднего профессионального образования**

**г. Красноярск  
2021 г.**

Рабочая программа по общегуманитарной учебной дисциплине ОГСЭ.04  
Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по  
специальности 15.02.12. Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
промышленного оборудования.

**Разработчики:**

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

**Рабочая программа согласована:**

Цикловой комиссией протокол № 09 от 19.05.2021 г.

Председатель ЦК М.В. Ровенская

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Изгагина 30.06.2021 г.

ООО «КрасСенсор», директор Ю.П. Стеценко, 15.06.2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ.....	16

# 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 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (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 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 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.

На начало учебного курса (семестра) обучающимся присваивается медицинская группа здоровья (основная, подготовительная, специально-медицинская), в соответствии с которой студенты осваивают программу учебного предмета.

**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 программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 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>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</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 – 7 семестр</i>	

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

### II курс 68 часов – аудиторной нагр.,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенции
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	ОК.8
	<b>Практическое занятие</b>		ОК.8
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК.8
	Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК.8
	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	ОК.8
	Контрольные упражнения.	2	ОК.8
<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	ОК.8
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК.8
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК.8
	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК.8
<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	ОК.8

	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.8
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.8
	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	OK.8
<b>Раздел 4. Лыжный спорт</b>		<b>14</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Зачетный урок.	2	
	Техника классических лыжных ходов.	2	OK.8
	Техника свободного лыжного стиля.	2	OK.8
	Техника поворотов, спусков, подъемов.	2	OK.8
	Преодоление дистанции классическим стилем.	2	OK.8
	Преодоление дистанции свободным стилем.	2	OK.8
	Контрольные упражнения: лыжные гонки (5000 м. – юноши, 3000 м. – девушки).	2	OK.8
<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	OK.8
	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча.	2	OK.8
	Упражнения для развития мышц рук.		OK.8
	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.8
	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	OK.8
<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	OK.8
	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	OK.8
	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	OK.8
Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	OK.8	

	Совершенствование техники плавания кролем.	2	OK.8
	Контрольные упражнения.	2	OK.8
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	OK.8
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	OK.8
	Совершенствование техники прыжка в длину, метания гранаты.	2	OK.8
	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	OK.8

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Код компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.8
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	OK.8
	Техника бега на длинные дистанции.	2	OK.8
	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	OK.8
Контрольные упражнения.	2	OK.8	
<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	OK.8



	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.8
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.8
	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	OK.8
<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	OK.8
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.8
	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.8
	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	OK.8
<b>Раздел 4. Лыжный спорт</b>		<b>14</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.8
	Техника классических лыжных ходов.	2	OK.8
	Техника свободного лыжного стиля.	2	OK.8
	Техника поворотов, спусков, подъемов.	2	OK.8
	Преодоление дистанции классическим стилем.	2	OK.8
	Преодоление дистанции свободным стилем.	2	OK.8
	Контрольные упражнения: лыжные гонки (5000 м. – юноши, 3000 м. – девушки).	2	OK.8
<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	2	OK.8

	полученных умений.		
	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча.	2	OK.8
	Упражнения для развития мышц рук.		OK.8
	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.8
	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	OK.8
<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	OK.8
	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	OK.8
	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	OK.8
	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	OK.8
	Совершенствование техники плавания кролем.	2	OK.8
	Контрольные упражнения.	2	OK.8
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
	<b>Содержание занятий</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	OK.8
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	OK.8
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	OK.8
	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	OK.8
	Совершенствование техники метания гранаты.	2	OK.8
	Контрольные упражнения.	2	OK.8
	Зачетный урок.	2	OK.8

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</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	ОК.8
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК.8
	Техника бега на длинные дистанции. Техника метания гранаты.	2	ОК.8
Техника прыжка в длину. Контрольные упражнения.	2	ОК.8	
<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	ОК.8
	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК.8
	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК.8
Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК.8	
<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	ОК.8
	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК.8

	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.8
	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	OK.8
<b>Раздел 4. 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	OK.8
	Упражнения для мышц рук.	2	OK.8
	Упражнения для мышц ног.	2	OK.8
	Упражнения для мышц туловища.	2	OK.8
	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	OK.8

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, плоскостного спортивного сооружения (беговая дорожка, сектор для метания, сектор для прыжков в длину), тренажерного зала, плавательного бассейна, лыжной базы.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

2. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
3. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
4. Плоскостное спортивное сооружение (беговая дорожка, сектор для метания, сектор для прыжков в длину).

##### **Технические средства обучения:**

- стенка гимнастическая; перекладина; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Основная литература:**

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

##### **Дополнительная литература:**

2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография – Москва: спорт, 2020
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с. : ил.,портр. Шифр РНБ : 2016-7/4015
4. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.
5. Губа В.П., Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2016. - 200 с.
6. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для

медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.

7. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.

8. Батырь, И. Н. Методика подготовки юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции : учебное пособие / И. Н. Батырь. - Волгоград : ВГАФК, 2020. - 110 с. - . Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт (эл.библиотека ФГАОУ ВО СФУ, договор № 04.21.07-09/21 от 27.09.21)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий:

1. Выполнением контрольных упражнений разделов программы;
2. Тестирования физических качеств по нормативным требованиям ВФСК «ГТО» (таблица нормативных требований приложение №1);
3. Проведение разминки (комплекс общеразвивающих упражнений);
4. Для студентов имеющих ограничения по состоянию здоровья, отнесенных к «Подготовительной медицинской группе здоровья», предъявляются требования не противоречащие медицинским показаниям, то есть студент может быть освобожден от выполнения ряда упражнений по медицинским рекомендациям;
5. Для студентов имеющих ограничения по медицинским показаниям, отнесенных к «Специальной медицинской группе здоровья» с целью освоения программы в полном объеме предоставляется возможность теоретического освоения программы в виде устных докладов и выполнения рефератов (темы рефератов, докладов в приложение №2).

Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме дифференцированного 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

<b>Формируемые компетенции</b>	
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Участие в соревнованиях</li> <li>– Участие в соревнованиях</li> <li>– Наблюдения</li> <li>– Физическая подготовленность - сдача контрольных нормативов</li> </ul>

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Наименование	Программа воспитания КГБПОУ «Красноярский индустриально-металлургический» в рамках учебного предмета Физическая культура
Год утверждения:	2021
Координатор	Заместитель директора по воспитательной работе
Исполнители	Преподаватель по физической культуре
Цель	Формирование ценностного отношения к сохранению и укреплению здоровья обучающихся, потребности в здоровом образе жизни, активной социальной и профессиональной деятельности
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать ответственное отношение к собственному здоровью, стойкую мотивацию на основы здорового образа жизни, культуры общения и межличностные отношения;</li> <li>-привлекать обучающихся к участию в мероприятиях, направленных на поддержание укрепления собственного здоровья и осуществление профилактических мер;</li> <li>-принимать активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье;</li> <li>-выявлять сильнейших спортсменов и создавать условия для совершенствования спортивного мастерства;</li> <li>-формировать у обучающихся компетенции здоровьесбережения</li> </ul>
Направления	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профессиональное воспитание (подмодули 1.1.3, 1.1.4)</li> <li>2. Социализация обучающихся (подмодули 2.2.1, 2.2.2)</li> </ol>
Партнеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Отдел по физической культуре, спорту и охране здоровья администрации Советского района в городе Красноярске</li> <li>-Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики г. Красноярска;</li> <li>- ППО «РУСАЛ-Красноярск»;</li> <li>-КГАОУДО «Краевая ДЮСШ»;</li> <li>-Красноярское отделение ОГФСО «Юность России»</li> </ul>
Прогнозируемые результаты реализации подмодуля	<ul style="list-style-type: none"> <li>-увеличение количества обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>-сокращение численности обучающихся пропускающих занятия физической культуры;</li> <li>-увеличение количества спортивных секций по различным видам спорта;</li> <li>-увеличение количества числа обучающихся, занятых в спортивных секциях техникума.</li> <li>-увеличение результативности соревновательной деятельности</li> </ul>
Механизм реализации подмодуля	комплекс физкультурно-массовых событий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Методы сбора Информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ результатов воспитательной деятельности,</li> <li>- наблюдения, беседы с участниками образовательного процесса</li> </ul>



### Подмодуль 1.1.3 Чемпионаты WorldSkills, Всероссийская олимпиада профессионального мастерства

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Коды ЛР	Коды ОК
1	Участие в чемпионате «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia)	Физическая подготовка обучающихся к участию в чемпионатах по системе Ворлдскиллс	ЛР1; ЛР2; ЛР 4; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15	ОК.8

### Подмодуль 1.1.4. «Развитие системы социального партнерства и наставничества»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Коды ЛР	Коды ОК
1	Развитие системы социального партнерства	Участие представителей работодателей в управлении и организации деятельности	ЛР 4; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15	ОК.8
2	Развитие системы социального партнерства	Разработка и реализация проектов и мероприятий социальной направленности	ЛР 6; ЛР 9; ЛР 7;	ОК.8

### Мониторинг эффективности реализации модуля профессионального воспитания

№ п/п	Критерий эффективности	Показатель			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
		1	1	2	2
1.	Ежегодно увеличивается количество социальных партнеров профессиональному воспитанию.	Количество социальных партнеров (ед.)			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
		1	2	3	4

### Подмодуль 2.2.1 Спортивное и здоровьесберегающее воспитание

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения		
1	Анализ состояния физического здоровья студентов; Определение допуска обучающихся к занятиям физкультурой и спортом	Изучение состояния здоровья студентов; Распределение студентов с ослабленным здоровьем в специальные медицинские группы	ЛР9;	ОК.8

2	Утверждение графика работы спортивных секций в ОУ	Согласование работы	ЛР9	ОК.8
3	Проведение физкультурно-массовых мероприятий в колледже Участие в спортивных состязаниях городского и краевого, всероссийского уровней	Спортивные состязания	ЛР9	ОК.8
4	Участие в молодежных акциях по пропаганде ЗОЖ	-Профилактика вредных привычек; -Развитие спортивных и творческих навыков -Пропаганда здорового образа жизни	ЛР9	ОК.8
5	Сдача норм ГТО	-Приобщение студентов к занятиям спортом; -Убеждение в необходимости здорового образа жизни, -Развитие спортивных навыков	ЛР9	ОК.8
6	Участие в единой антинаркотической акции «Здоровье молодежи - богатство России»	Формирование выраженной личной позиции по отношению к негативным явлениям окружающей среды, формирование навыков ЗОЖ	ЛР9;ЛР13; ЛР10; ЛР3;ЛР2	ОК.8
7	Участие в краевой спартакиаде среди студентов профессиональных образовательных организаций	Развитие спортивных навыков у студентов формирование навыков ЗОЖ	ЛР9;	ОК.8

### 2.2.2 Подмодуль Пропаганда ЗОЖ, профилактика алкоголизма, наркомании, употребления психоактивных веществ (ПАВ)

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения		
1	Диагностика обучающихся с целью выявления личностного отношения к употреблению ПАВ	Анкетирование, опросы	ЛР9; ЛР3	ОК.8
2	Разработка ИПР по работе с выявленными студентами, расположенных к суицидальному поведению; употреблению ПАВ	Индивидуальная профилактическая работа	ЛР9;ЛР3	ОК.8
3	Работа волонтерских отрядов ОУ по распространению идей здорового образа жизни и профилактики потребления алкоголя и ПАВ	Студенческие просветительские акции, дни здоровья,	ЛР7; ЛР9; ЛР2	ОК.8

4	Участие в единой общероссийской антинаркотической акции «Здоровье молодежи - богатство России»	Формирование навыков ЗОЖ	ЛР7; ЛР9; ЛР2	ОК.8
5	Участие в единой общероссийской профилактической акции «СПОП ВИЧ/СПИД»	Формирование навыков ЗОЖ	ЛР7; ЛР9; ЛР2	ОК.8

### Мониторинг эффективности реализации модуля физическая культура и здоровьесбережение

№ п/п	Критерий эффективности	Показатель по годам			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
1.	Ежегодно увеличивается количество обучающихся, волонтеров, принимающих участие в мероприятии	Количество обучающихся (волонтеров), принявших участие в мероприятиях			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
		15	15	20	20
2.	Обучающиеся вовлечены во внеурочную деятельность (спортивные-оздоровительные мероприятия).	Количество мероприятий, направленных на повышение информативности обучающихся техникума в формировании потребности ведения здорового образа жизни, профилактики рискованного поведения (ед.).			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
		5	8	9	10
3.	Ежегодный рост обучающихся, привлеченных к занятиям в спортивных секциях по видам спорта	Доля обучающихся, привлеченных к занятиям в спортивных секциях по видам спорта от общего количества обучающихся (%)			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
		20 %	25 %	30 %	50 %
4.	Развитие лидерских качеств у обучающихся на занятии «Физическая культура»	Доля обучающихся с высоким уровнем развития лидерских качеств от общего количества обучающихся (%)			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
		3 %	5 %	7 %	9 %
5.	Ежегодно в спортивных мероприятиях, организованных на базе техникума, участвуют педагоги	Количество участников в спортивных мероприятиях, организованных на базе техникума (ед.)			
		2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
		2	3	5	6

Приложение 1

Таблица нормативных требований для студентов 1,2 курсов обучения

Тесты	Нормативы 16-17 лет					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
Бег: Юноши 3000 м, девушки 2000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	12.00	11.20	9.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	11	14	-	-	-
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	27	31	42	9	11	16
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	-	-	11	13	19
Наклон вперёд из положения стоя	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, 1 мин.	36	40	50	33	36	44
Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	120	130	100	110	120
Метание гранаты: Юноши 700гр., девушки 500гр. (м)	27	29	35	13	16	20
Бег на лыжах: Девушки 3000 м, юноши 5000 м	27.30	26.10	24.00	20.00	19.00	17.00
Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

Темы рефератов, докладов, устных сообщений

1. Физическое воспитание в ПОУ – цели, задачи, средства и методы.
2. Строевая подготовка на уроке физической культуры.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка по избранной специальности.
4. Физическая подготовка – понятие, оценка уровня физической подготовки.
5. Баскетбол – средство физического развития.
6. Волейбол – средство физического развития.
7. Плавание – средство физического развития.
8. Спортивные стили плавания.
9. Оздоровительное значение плавания.
10. Мини-футбол – средство физического развития.
11. Лыжный спорт – средство физического развития.
12. Классификация лыжных ходов.
13. Легкая атлетика – средство физического развития.
14. Атлетическая гимнастика – средство физического развития.
15. Индивидуальный комплекс физических упражнений.
16. Лечебная физическая культура (в соответствии с отклонением в состоянии здоровья).