

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Красноярский индустриально-металлургический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «КрИМТ»
В.Е. Попков
приказ от 30.06.2021г. №129/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 Физическая культура

**По профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)**

**г. Красноярск
2021 г.**

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 06 Физическая культура составлена на основе государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. №413 (с изменениями и дополнениями) и соответствует примерной программе общеобразовательного учебного предмета Физическая культура (Протокол №3 от 21 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»), разработанная для реализации основной профессиональной программы 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом профиля образовательной организации (Рекомендации ФГАУ «ФИРО» от 25 февраля 2015г.).

Разработчики:

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

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией протокол № 9 от «12» мая 2021 г.

Председатель ЦК ОД _____ / А.В. Щагина

Утверждено

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Изгагина / _____ Приказ № 28 от 30.06.2021г

Согласовано

Главный инженер ООО "Электросвет"

В.М. Свиридон/ _____ 04.06.2021г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с примерной по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл - общие общеобразовательных учебных предметов - 1,2 курсы ,1,2,3,4 семестры.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

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.

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, проводимые в свободное от учебы время.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебного предмета 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.

**Ожидаемые результаты освоения программы учебного предмета
Физическая культура:**

код	Наименование результата обучения
Личностные	
Л1	руссийская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герба, флага, гимна)
Л2	гражданская позиция в качестве активного и ответственного члена российской общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие, гуманистические и демократические ценности
Л3	готовность к служению Отечеству, его защите
Л5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
Л7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
Л11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
Л12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
Метапредметные	
М1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
М2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
М7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
Предметные	
П1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
П2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
П3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
П4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>255</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>171</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>147</i>
сдача контрольных нормативов	<i>24</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>84</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, 4 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

I курс 101 часов – аудиторной нагр., и 50 часов – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований легкая атлетика (бег, прыжки в длину, метание)	2	
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на короткие, средние дистанции – 100, 200, 400,800 метров	2	
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на средние дистанции - 800, 1000 метров	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	
	Самостоятельная работа: бег на длинные дистанции – 2000, 3000(юноши) метров	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	24	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: Доклад на тему: правила соревнований по баскетболу	2	
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач и ловли мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 2.3.</i>	Ведение мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц ног.	2	
<i>Тема 2.4.</i>	Техника броска в движении. Упражнения общего воздействия.	2	
<i>Тема 2.5.</i>	Техника броска в прыжке, штрафного броска. Упражнения для развития мышц ног.	2	
<i>Тема 2.6.</i>	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	
<i>Тема 2.7.</i>	Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища.	2	

<i>Тема 2.8.</i>	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
<i>Тема 2.9.</i>	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	22	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения .Упражнения общего воздействия.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований по волейболу	2	
<i>Тема 3.2.</i>	Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 3.3.</i>	Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног.	2	
<i>Тема 3.4.</i>	Техника подачи. Упражнения для развития мышц туловища	2	
<i>Тема 3.5.</i>	Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия.	2	
<i>Тема 3.6.</i>	Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 3.7.</i>	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
<i>Тема 3.8.</i>	Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	26	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований лыжный спорт	2	
<i>Тема 4.2.</i>	Техника ПДХ.	2	
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах классическим стилем - 1000, 3000, 5000(юноши) метров	2	
<i>Тема 4.3.</i>	Техника торможения. Техника ОДХ.	2	
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах классическим стилем - 1000, 3000, 5000(юноши) метров	2	

<i>Тема 4.4.</i>	Техника поворотов, техника бесшажного хода	2		
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах классическим стилем - 1000, 3000, 5000(юноши) метров	2		
<i>Тема 4.5.</i>	Техника ООХ.	2		
<i>Тема 4.6.</i>	Техника подъемов и спусков.	2		
<i>Тема 4.7.</i>	Изучение техники ООХ.	2		
<i>Тема 4.8.</i>	Лыжные гонки (5000 м.). Контрольные упражнения.	2		
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах свободным стилем - 1000, 3000, 5000(юноши) метров	2		
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	22		
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2		Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований по футболу, мини-футболу	2		
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2		
	<i>Тема 5.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.	2	
<i>Тема 5.4.</i>	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2		
<i>Тема 5.5.</i>	Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2		
<i>Тема 5.6.</i>	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2		
<i>Тема 5.7.</i>	Учебные игры.	2		
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в мини-футбол, футбол	2		
<i>Тема 5.8.</i>	Контрольные упражнения.	2		
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в мини-футбол, футбол	2		
Раздел 6.	Плавание	20		
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5	
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований по плаванию	2		
<i>Тема 6.2.</i>	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2		
	Самостоятельная работа: плавание кролем на груди.	2		

<i>Тема 6.3.</i>	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: плавание кролем на спине.	2	
<i>Тема 6.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	
<i>Тема 6.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	
	Самостоятельная работа: плавание кролем на груди, кролем на спине	2	
<i>Тема 6.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	
Раздел 7.	Легкая атлетика	19	
<i>Тема 7.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на короткие дистанции – 100, 200 метров	2	
<i>Тема 7.2.</i>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на средние дистанции - 800, 1000 метров	2	
<i>Тема 7.3.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на длинные дистанции - 2000, 3000(юноши) метров	2	
<i>Тема 7.4.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	
<i>Тема 7.5.</i>	Совершенствование техники метания гранаты.	2	
<i>Тема 7.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	
<i>Тема 7.7.</i>	Зачетный урок.	1	

II курс 70 часов – аудиторной нагр., и 34 часов – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	19	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований легкая атлетика (бег, прыжки в длину)	2	
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на короткие дистанции – 100, 200 метров	2	
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на средние дистанции - 800, 1000 метров	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	
	Самостоятельная работа: на длинные дистанции - 2000, 3000(юноши) метров	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: кросс по пересеченной местности	1	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	12	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований по баскетболу	2	
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 2.3.</i>	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	
<i>Тема 2.4.</i>	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в баскетбол	1	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	12	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований по волейболу	2	
<i>Тема 3.2.</i>	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 3.3.</i>	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	

<i>Тема 3.4.</i>	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	18	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований лыжный спорт	2	
<i>Тема 4.2.</i>	Техника ПДХ, торможения.	2	
<i>Тема 4.3.</i>	Техника ОДХ, поворотов.	2	
<i>Тема 4.4.</i>	Техника ООХ, техника бесшажного хода. Зачетный урок	2	
<i>Тема 4.5.</i>	Техника подъемов и спусков.	2	
<i>Тема 4.6.</i>	Лыжные гонки (5000 м.).	2	
<i>Тема 4.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах свободным стилем — 3000, 5000(юноши) метров	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	12	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: правила соревнований по футболу, мини-футболу	2	
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 5.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	
<i>Тема 5.4.</i>	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа: учебно-тренировочная игра в футбол, мини-футбол	2	
Раздел 6.	Плавание	14	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7, Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
	Самостоятельная работа: устный доклад на тему: спортивное плавание	2	
<i>Тема 6.2.</i>	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	
<i>Тема 6.3.</i>	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	
<i>Тема 6.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	
<i>Тема 6.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	
<i>Тема 6.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	
Раздел 7.	Легкая атлетика	18	
<i>Тема 7.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	Л1,Л2,Л3,Л5,Л7,

	Самостоятельная работа: бег на короткие дистанции – 100, 200 метров	2	Л11,Л12, М1,М2, М7, П1,П2,П3,П4,П5
Тема 7.2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: бег на средние дистанции - 800, 1000 метров	2	
Тема 7.3.	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	
	Самостоятельная работа: кросс по пересеченной местности 2000 метров	2	
Тема 7.4.	Метание гранаты.	2	
	Самостоятельная работа: кросс по пересеченной местности 3000 метров	2	
Тема 7.5.	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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:

1. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
2. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
3. 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

Списки основной литературы

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.
2. Зазиорский 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

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Личностные		
1. российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герба, флага, гимна)	понимание сущности и социальной значимости будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.

<p>2. гражданская позиция в качестве активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие, гуманистические и демократические ценности</p>	<p>строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм; проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>3. готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p>понимание важности исполнения гражданского долга по защите РФ, службе в армии (для юношей)</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p>овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности; ответственное отношение к собственному здоровью, стойкая мотивация на основы здорового образа жизни, культуры общения и межличностные отношения; активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>умение работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм; активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>

<p>11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности;</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>ответственное отношение к собственному здоровью, стойкая мотивация на основы здорового образа жизни, культуры общения и межличностные отношения;</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
Метапредметные		
<p>1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p>умение проводить анализ собственной деятельности, оценивать степень недостатков; эффективность решения поставленных задач при помощи информационно-коммуникационных технологий; представлять полученную информацию в контексте своей деятельности; активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>умение работать в команде; четкость и слаженность в работе при решении проблемных ситуаций; умение проводить анализ собственной деятельности, оценивать степень недостатков; соотносить свои действия и действия других людей; активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>

<p>7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	<p>умение проводить анализ собственной деятельности, оценивать степень недостатков; эффективность решения поставленных задач при помощи информационно-коммуникационных технологий; представлять полученную информацию в контексте своей деятельности; активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>Предметные</p>		
<p>1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>Умение организации самостоятельных занятий с учетом проведения разминки, выбора средств физического воспитания; сдача нормативных требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>овладение средствами и методами физического развития оценки уровня физической подготовленности для эффективного решения трудовых обязанностей в избранной профессии</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>умение проводить анализ собственной деятельности; умение оценить уровень физической подготовленности</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
<p>4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>овладение средствами и методами физического развития; умение оценить уровень физической подготовленности для эффективного решения трудовых обязанностей в избранной профессии</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>

<p>5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>овладение средствами и методами физического развития; умение оценить уровень физической подготовленности для эффективного решения трудовых обязанностей в избранной профессии</p>	<p>Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.</p>
--	--	---

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"> -формировать ответственное отношение к собственному здоровью, стойкую мотивацию на основы здорового образа жизни, культуры общения и межличностные отношения; -привлекать обучающихся к участию в мероприятиях, направленных на поддержание укрепления собственного здоровья и осуществление профилактических мер; -принимать активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в спортивных секциях, позволяющих поддерживать и укреплять собственное здоровье; -выявлять сильнейших спортсменов и создавать условия для совершенствования спортивного мастерства; -формировать у обучающихся компетенции здоровьесбережения
Направления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональное воспитание (подмодули 1.1.3, 1.1.4) 2. Социализация обучающихся (подмодули 2.2.1, 2.2.2)
Партнеры	<ul style="list-style-type: none"> -Отдел по физической культуре, спорту и охране здоровья администрации Советского района в городе Красноярске -Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики г. Красноярска; - ППО «РУСАЛ-Красноярск; -КГАОУДО «Краевая ДЮСШ»; -Красноярское отделение ОГФСО «Юность России»
Прогнозируемые результаты реализации подмодуля	<ul style="list-style-type: none"> -увеличение количества обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом; -сокращение численности обучающихся пропускающих занятия физической культуры; -увеличение количества спортивных секций по различным видам спорта; -увеличение количества числа обучающихся, занятых в спортивных секциях техникума. -увеличение результативности соревновательной деятельности
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"> - анализ результатов воспитательной деятельности, - наблюдения, беседы с участниками образовательного процесса

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 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09

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 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
2	Развитие системы социального партнерства	Разработка и реализация проектов и мероприятий социальной направленности	ЛР 6; ЛР 9; ЛР 7;	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09

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 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
2	Утверждение графика работы спортивных секций в ОУ	Согласование работы	ЛР9	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09

3	Проведение физкультурно-массовых мероприятий в колледже Участие в спортивных состязаниях городского и краевого, всероссийского уровней	Спортивные состязания	ЛР9	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
4	Участие в молодежных акциях по пропаганде ЗОЖ	-Профилактика вредных привычек; -Развитие спортивных и творческих навыков -Пропаганда здорового образа жизни	ЛР9	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
5	Сдача норм ГТО	-Приобщение студентов к занятиям спортом; -Убеждение в необходимости здорового образа жизни, -Развитие спортивных навыков	ЛР9	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
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 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
7	Участие в краевой спартакиаде среди студентов профессиональных образовательных организаций	Развитие спортивных навыков у студентов формирование навыков ЗОЖ	ЛР9;	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09

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 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
2	Разработка ИПР по работе с выявленными студентами, расположенных к суицидальному поведению; употреблению ПАВ	Индивидуальная профилактическая работа	ЛР9;ЛР3	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
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 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09

4	Участие в единой общероссийской антинаркотической акции «Здоровье молодежи - богатство России»	Формирование навыков ЗОЖ	ЛР7; ЛР9; ЛР2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
5	Участие в единой общероссийской профилактической акции «СПОП ВИЧ/СПИД»	Формирование навыков ЗОЖ	ЛР7; ЛР9; ЛР2	ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09

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

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).