

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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной  
сварки (наплавки))**

**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 15.01.05 Сварщик ручной и частично-механизированной сварки (наплавки) 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**

Директор ООО "СК-Сибирь"

М.В. Лешков/ \_\_\_\_\_ 09.06.2021г

## 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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

**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
<b>Личностные</b>	
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 русского 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
<b>Метапредметные</b>	
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
<b>Предметные</b>	
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 256 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>256</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<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> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>85</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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
<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	
<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	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	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>22</b>	
<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	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>26</b>	
<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		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>22</b>		
<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		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>20</b>		
<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	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>	
<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 35 часов – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>	
<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	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>12</b>	
<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	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>12</b>	
<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	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>18</b>	
<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	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>12</b>	
<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	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>14</b>	
<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	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
<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. Зациорский 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
<b>Личностные</b>		
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.
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	строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм; проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.

национальные и общечеловеческие, гуманистические и демократические ценности		
3. готовность к служению Отечеству, его защите	понимание важности исполнения гражданского долга по защите РФ, службе в армии (для юношей)	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	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	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	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	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
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	овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности;	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ответственное отношение к собственному здоровью, стойкая мотивация на основы здорового образа жизни, культуры общения и межличностные отношения;	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
<b>Метапредметные</b>		

<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>
<b>Предметные</b>		
<p>1. умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов</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>

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	овладение средствами и методами физического развития оценки уровня физической подготовленности для эффективного решения трудовых обязанностей в избранной профессии	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	умение проводить анализ собственной деятельности; умение оценить уровень физической подготовленности	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	овладение средствами и методами физического развития; умение оценить уровень физической подготовленности для эффективного решения трудовых обязанностей в избранной профессии	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	овладение средствами и методами физического развития; умение оценить уровень физической подготовленности для эффективного решения трудовых обязанностей в избранной профессии	Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.

## 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 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	Спортивные состязания	ЛР9	ОК 03, ОК

	мероприятий в колледже Участие в спортивных состязаниях городского и краевого, всероссийского уровней			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).