

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-о

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности 22.02.06 Сварочное производство**

**среднего профессионального образования (базовый уровень)**

**г. Красноярск  
2021 г.**

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.04 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 22.02.06 Сварочное производство 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

**Рабочая программа согласована**

Цикловой комиссией протокол № 09 от 19.05.2021г.  
Председатель ЦК ОГСЭ и ЕН, М.В. Ровенская

Заместитель директора по учебной работе  
Н.А. Изгагина, 30.06.2021г.

ООО «СК-Сибирь», директор М.В. Лешков, 08.06.2021г.

## 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 СПО 22.02.06 Сварочное производство.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин - 2,3,4 курсы - 3,4,5,6,7,8 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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	136
сдача контрольных нормативов	32

контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт, плавание)</li> <li>– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)</li> </ul>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета - 8 семестр</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура** II курс 72 часа – аудиторной нагр., и 72 часа – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	ОК.1,3,4,6,7,8
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Техника метания гранаты.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.6.	Контрольные упражнения.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>16</b>	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>16</b>	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК.1,3,4,6,7,8

	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>28</b>	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Техника ПДХ, торможения. Зачетный урок	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Техника ОДХ, поворотов.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника ООХ, техника бесшажного хода	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.5.	Техника подъемов и спусков.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.6.	Лыжные гонки (5000 м.).	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.7.	Контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>16</b>	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8



	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>24</b>	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.2.</i>	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.3.</i>	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 6.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
<i>Тема 7.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.2.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.3.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.4.</i>	Метание гранаты.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 7.5.</i>	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	<i>OK.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	

### III курс 56 часов – аудиторной нагр., и 56 часов – самостоятельной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>16</b>	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>16</b>	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.1,3,4,6,7,8

	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног. Застный урок.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>20</b>	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Совершенствование техники ПДХ,ОДХ, ООХ, бесажного хода.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Изучение техники конькового хода.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника бесажного хода, техника поворотов, торможения, подъемов и спусков.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.5.	Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки.5000 м. Контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>16</b>	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	OK.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>24</b>	

Тема 6.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.2.	Изучение техники плавания кролем.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.3.	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.4.	Совершенствование техники плавания кролем.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.5.	Контрольные упражнения.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 6.6.	Зачетный урок.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	

#### **IV курс 40 часов – аудиторной нагр., и 40 часов – самостоятельной.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>16</b>	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных	2	ОК.1,3,4,6,7,8

	умений.		
	Самостоятельная работа:	2	ОК.1,3,4,6,7,8
Тема 2.2	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>16</b>	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук. Застный урок.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>16</b>	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Совершенствование техники ПДХ,ОДХ, ООХ, бежажного хода.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Изучение техники конькового хода. Техника поворотов, торможения, подъемов и спусков.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки.5000 м. Контрольные упражнения.	2	ОК.1,3,4,6,7,8
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	

<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	<i>ОК.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.2.</i>	Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2	<i>ОК.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.3.</i>	Упражнения для развития мышц ног. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	<i>ОК.1,3,4,6,7,8</i>
	Самостоятельная работа:	2	

### **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:**

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. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. Учебник СПО. М., ИЦ "Академия", 2017. Гриф.

##### **Дополнительная 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.
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 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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</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.1,3,4,6,7,8

### 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.1,3,4,6,7,8
2	Развитие системы социального партнерства	Разработка и реализация проектов и мероприятий социальной направленности	ЛР 6; ЛР 9; ЛР 7;	ОК.1,3,4,6,7,8

### 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.1,3,4,6,7,8

2	Утверждение графика работы спортивных секций в ОУ	Согласование работы	ЛР9	ОК.1,3,4,6,7,8
3	Проведение физкультурно-массовых мероприятий в колледже Участие в спортивных состязаниях городского и краевого, всероссийского уровней	Спортивные состязания	ЛР9	ОК.1,3,4,6,7,8
4	Участие в молодежных акциях по пропаганде ЗОЖ	-Профилактика вредных привычек; -Развитие спортивных и творческих навыков -Пропаганда здорового образа жизни	ЛР9	ОК.1,3,4,6,7,8 ОК.1,3,4,6,7,8 ОК.1,3,4,6,7,8 ОК.1,3,4,6,7,8
5	Сдача норм ГТО	-Приобщение студентов к занятиям спортом; -Убеждение в необходимости здорового образа жизни, -Развитие спортивных навыков	ЛР9	ОК.1,3,4,6,7,8
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.1,3,4,6,7,8
7	Участие в краевой спартакиаде среди студентов профессиональных образовательных организаций	Развитие спортивных навыков у студентов формирование навыков ЗОЖ	ЛР9;	ОК.1,3,4,6,7,8

### **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.1,3,4,6,7,8
2	Разработка ИПР по работе с выявленными студентами, расположенных к суицидальному поведению; употреблению ПАВ	Индивидуальная профилактическая работа	ЛР9;ЛР3	ОК.1,3,4,6,7,8
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.1,3,4,6,7,8

4	Участие в единой общероссийской антинаркотической акции «Здоровье молодежи - богатство России»	Формирование навыков ЗОЖ	ЛР7; ЛР9; ЛР2	ОК.1,3,4,6,7, 8
5	Участие в единой общероссийской профилактической акции «СПОП ВИЧ/СПИД»	Формирование навыков ЗОЖ	ЛР7; ЛР9; ЛР2	ОК.1,3,4,6,7, 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).