

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 22.02.02 Металлургия цветных металлов

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 22.02.02 Metallургия цветных металлов 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 ОГСЭ и ЕН
протокол № 09 от 19.05.2021г.
Председатель ЦК М.В. Ровенская

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

Дирекция по модернизации ООО «РУСАЛ-ИТЦ»,
директор по реализации инвестиционных мероприятий,
В.Г. Костецкий, 14.06.2021г.

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	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 22.02.02 Металлургия цветных металлов.

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) и 1,2,3 курсы — 1,2,3,4,5,6 семестры (для студентов, обучающихся на базе среднего (полного) 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 6. Работать в коллективе и команде, обеспечить её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

1.4. Рекомендуемое 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	136
сдача контрольных нормативов	32
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
– изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт, плавание)	

– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета - 8 (6) семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2.	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для	2	ОК 6,7

	развития мышц рук.		
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	28	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Зачетный урок	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Техника ПДХ, торможения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Техника ОДХ, поворотов.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника ООХ, техника бесшажного хода	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.5.	Техника подъемов и спусков.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.6.	Лыжные гонки (5000 м.).	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.7.	Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	16	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 6.	Плавание	24	

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

III 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
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.3.	Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Техника прыжка в длину.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Техника метания гранаты.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.6.	Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	16	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2.	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	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	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 4.	Лыжный спорт	28	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.2.	Техника ПДХ, торможения. Зачетный урок	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.3.	Техника ОДХ, поворотов.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.4.	Техника ООХ, техника бесшажного хода	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.5.	Техника подъемов и спусков.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.6.	Лыжные гонки (5000 м.).	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 4.7.	Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 5.	Спортивные игры: футбол	16	
Тема 5.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.2.	Техника ударов по мячу, приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.3.	Ведение мяча — дриблинг, обгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 5.4.	Тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	

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

IV курс 26 часов – аудиторной нагр., и 26 часов – самостоятельной.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.2.	Упражнения для мышц рук.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.3.	Упражнения для мышц ног.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.4.	Зачетный урок.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 1.5.	Упражнения для мышц туловища.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Лыжный спорт	16	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных навыков.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.2.	Совершенствование техники лыжных ходов классического и свободного стиля.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.3.	Лыжные гонки (5000 м. – юноши, 3000 - девушки).	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 2.4.	Контрольные упражнения.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Плавание	16	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных навыков.	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Совершенствование техники плавания кролем (на груди).	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Совершенствование техники плавания кролем (на спине).	2	ОК 6,7
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	ОК 6,7
	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. М., ИЦ "Академия". 2017.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погодаев]. – 18-е изд.,стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография – Москва: спорт, 2020
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с. : ил.,портр. Шифр РНБ : 2016-7/4015
4. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.
5. Губа В.П., Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2016. - 200 с.

6. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
7. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
8. Батырь, И. Н. Методика подготовки юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции : учебное пособие / И. Н. Батырь. - Волгоград : ВГАФК, 2020. - 110 с. - . Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт (эл.библиотека ФГАОУ ВО СФУ, договор № 04.21.07-09/21 от 27.09.21)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений

Формируемые компетенции	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечить её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Участие в соревнованиях – Участие в соревнованиях – Наблюдения – Физическая подготовленность - сдача контрольных нормативов

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

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

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 6,7

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

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 6,7

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

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 6,7
2	Разработка ИПР по работе с выявленными студентами, расположенных к суицидальному поведению; употреблению ПАВ	Индивидуальная профилактическая работа	ЛР9;ЛР3	ОК 6,7
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 6,7

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

Мониторинг эффективности реализации модуля физическая культура и здоровьесбережение

№ п/п	Критерий эффективности	Показатель по годам			
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 3х10 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).