

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕНАКИЕВСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР


В.В. Скаун
« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ЕМТ»


Е.М. Давыдов
« 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.08. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальностей среднего профессионального образования:

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

15.02.10. Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям).

09.02.07. Информационные системы и программирование (по отраслям)

Программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрирован 21.09.2022 № 70167) и приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2022 № 71763)

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Енакиевский металлургический техникум»

Разработчик: Полонская Н.А. – преподаватель физического воспитания первой квалификационной категории.

Рецензенты: Глебов В.В. – преподаватель физического воспитания, специалист высшей квалификационной категории ГБПОУ «Енакиевский металлургический техникум»

Одобрена и рекомендована с целью практического применения цикловой комиссией физической культуры, НВ и МСП

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Председатель ЦК Глебов В.В.Глебов

Рабочая программа утверждена на 20 ___ / 20 ___ учебный год

Протокол № ___ заседания ЦК от « ___ » _____

В программу внесены дополнения и изменения (см. приложение _____, стр. _____) 20 ___ г.

Председатель ЦК _____ В.В.Глебов

Рабочая программа переутверждена на 20 ___ / 20 ___ учебный год

протокол № ___ заседания ЦК от « ___ » _____ 20 ___ г.

В программу внесены дополнения и изменения (см. приложение _____, стр. _____) 20 ___ г.

Председатель ЦК Глебов В.В.Глебов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения примерной рабочей программы учебной дисциплины

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной образовательной программы в соответствии с ГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

09.02.07. Информационные системы и программирование (по отраслям)
15.02.10. Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины ОДБ. 08. «Физическая культура» входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	Квалификация «техник»
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Самостоятельная работа	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	66
Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
		Квалификация «техник»	
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы и социально-биологические основы формирования физической культуры личности.		6	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	ОК 08.
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни. Здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Вводная и производственная гимнастика.	1	ОК 08.
Тема 1.3. Физическая культура и спорт как социальные явления и явления культуры	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	ОК 08.
Тема 1.4. Биологические основы физической культуры	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вратывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека,	1	ОК 08.

	умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.5. Динамика работоспособности.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности. Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	ОК 08.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание:	16	ОК 08.
	Тематика практических занятий:		
	<p>Формирование профессионально - важных двигательных навыков для выбранной профессии. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Самоконтроль. Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье). Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Кросс – техника бега по пересеченной местности, по равнинным участкам. Эстафетный бег.</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту одним из способов.</p> <p>Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>		
<p>Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения - многоскоки; упражнения для развития скоростно - силовых качеств; специальные упражнения для метаний.</p> <p>Бег. Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью. Совершенствование техники бега; ускорение; челночный бег; интервальный бег 30-60 м; бег с низкого старта 30-60м; бег 100-200м с интенсивностью 75%.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции: техника бега. Совершенствование старта и техники бега на повороте; попеременный бег на отрезках 300-600 м</p>			

	<p>с изменением темпа; равномерный бег: (<i>девушки</i>) 7-18 мин, (<i>юноши</i>) 10-20 мин.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p><i>Спортивная ходьба.</i> Спортивная ходьба на 1000-1200 м.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки с места, в длину со среднего и полного разбега выбранным способом. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка с места; прыжки из 5-7 беговых шагов с разбега «согнув ноги».</p> <p>Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в высоту; прыжки в высоту одним из способов.</p>		
<p>Тема 2.2. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание: (обязательные для изучения четыре вида спорта).</p> <p>Тематика практических занятий.</p>	<p>40</p>	<p>ОК 08.</p>
<p>Баскетбол.</p> <p>История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола. Использование технико-тактических действий игры в баскетбол в профессиональном развитии. Судейская практика. Игра по правилам. Методика проведения самостоятельных занятий по баскетболу.</p>			
<p>Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте. Индивидуальные действия игрока в нападении. Индивидуальная тактика ведения и броска мяча. Тактика выбивания мяча при ведении мяча. Выбор места и выход на него. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест. Командные взаимодействия в нападении и в тактике защиты. Групповые взаимодействия в сочетании с активным противодействием. Личная система защиты в тыловой зоне. Взаимодействия двух и трех человек, без смены и со сменой мест против условного, пассивного и активного противодействия. Позиционное нападение через центрального игрока. Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. Тактика защиты: индивидуальные действия, держание игрока в тыловой зоне, тактика выбивания и вырывания мяча, групповые и командные взаимодействия. Двухсторонняя игра.</p>			

	<p>Волейбол История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминология игры. Правила игры в волейбол.</p> <p>Использование технико-тактических действий в процессе игры. Инструкторская и судейская практика. Жесты и судейская терминология. Физическая и специальная подготовка волейболиста. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p>		
	<p>Поддачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку; нижние и верхние поддачи в соответствии с игровой обстановкой. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока.</p> <p>Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Тактические действия в нападении: нападающий удар между игроками в зонах «6 и 4», «5 и 6», «6 и 1». Передвижение приставным шагом, остановку прыжком в сочетании с выполнением технических приемов в нападении и защите; одиночное блокирование прямого нападающего удара, групповое блокирование в зонах. Учебная игра с использованием изученных элементов техники.</p>		ОК 08.
	<p>Бадминтон.</p> <p>История развития бадминтона. Правила игры. Роль игры бадминтон в совершенствовании профессионально значимых качеств специалиста. Правила безопасности во время игры.</p> <p>Арсенал бадминтониста. Классификация ударов в соответствии с их особенностями по признакам. Классификация ударов в соответствии с их особенностями по признакам.</p>		
	<p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Учебная игра.</p> <p>Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные,</p>		

	контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
Тема 2.3. Гимнастика. Атлетическая гимнастика ,акробатика (юноши), акробатика(девушки)	Содержание:	10	ОК 08.
	Тематика практических занятий:		
	Оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма студента. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Правила безопасности.		
Акробатика (девушки) Кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, равновесие. Акробатика (юноши) Кувырки вперед (назад), стойка на голове, стойка на руках (со страховкой). Комбинация из не менее пяти разученных упражнений. Висы и упоры Упражнения на перекладине: подъем переворот или с силой в упор (юноши). Упражнения на перекладине: подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (высота 95 см) (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) Разучивание упражнений с отягощением: с гирями, гантелями, штангой; упражнений на тренажёрах. Выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Подтягивание на перекладине 25 широким хватом (касание затылком от 3-8 до 3-10 раз); жим лежа (довести до 5 серий 2-8 раз - 3 мин); сгибание рук в локтях, стоя со штангой 3-10 раз; «французский» жим, стоя 3-10 раз; поднимание на носках, стоя на подставке 5-15 раз, поднимание туловища из положения, лежа на наклонной доске 3-30 раз; разгибание и сгибание кистей рук со штангой или другой нагрузкой 4-15 раз, сидя на скамье, предплечье на бедрах.			

	Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения.		
Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал, мужская и женская раздевалки, отдельные душевые и туалеты, спортивные площадки).

Технические средства обучения: компьютер, принтер, музыкальный центр, колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Текст] : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва :Юрайт, 2020. – 191 с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО. – 8-е изд., стереотип. /А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2015. – 304 с.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Теория и методика физического воспитания [Текст]. В 2-х т. : учебник для вузов физического воспитания и спорта /под ред. Т. Ю. Курцевич. – Киев : Олимп лит., 2003.–Т.1.– 422 с.
2. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». – Москва :СпортАкадемПресс, 2003.
3. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» .– Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 174с: ил.
4. Лях, В. И. Физическая культура [Текст] : учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – Москва : Просвещение, 2012.
5. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник /под общ.ред. Г. В. Барчуковой. – Москва, 2013.
6. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2014.
7. Ковалева, В.Д. Спортивные игры [Текст]: учебник для студентов «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалева. – Москва: Просвещение, 2013.
8. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : Флинта, 2009. – 424 с.

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики :<http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/>.

3.2.4. Законодательные и нормативные документы:

1. Об охране труда [Электронный ресурс] : закон Донецкой Народной Республики(№ 31-ИНС от 03.04.2015г.: действующая редакция по состоянию на 24.04.2019г. – Режим доступа : <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-ohrane-truda/>.

2. Об образовании [Электронный ресурс] : закон Донецкой Народной Республики №55-ИНС от 19.06.2015г. : действующая редакция по состоянию на 05.10.2020г.– Режим доступа : <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-obrazovanii/>.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : закон Донецкой Народной Республики №33- ИНС от 24.04.2015г. : действующая редакция по состоянию на 30.12.2020г. – Режим доступа : <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы,	Примеры форм и методов контроля и оценки: - компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; - тестирование; - самостоятельная работа; - защита реферата; - наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента); - оценка выполнения практического задания.

	<p>большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--

