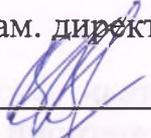


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕНАКИЕВСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УР


В.В. Скакун

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «ЕМТ»


Е.М. Давыдов

«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

22.02.01 Metallurgy of black metals

г. Енакиево, 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 22.02.01 Metallургия черных металлов, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04. 2014 г. № 355

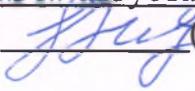
Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Енакиевский металлургический техникум»

Разработчики: Глебов Виктор Викторович, преподаватель физического воспитания, специалист высшей квалификационной категории ГБПОУ «Енакиевский металлургический техникум»

Рецензенты:

1. Кышка Елена Геннадиевна, преподаватель физического воспитания, специалист высшей квалификационной категории ГБПОУ «Енакиевский профессиональный лицей»
2. Давыдов Евгений Михайлович, директор ГБПОУ «Енакиевский металлургический техникум», специалист высшей квалификационной категории.

Одобрена и рекомендована с целью практического применения цикловой комиссией физического воспитания, НВП и СМП протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

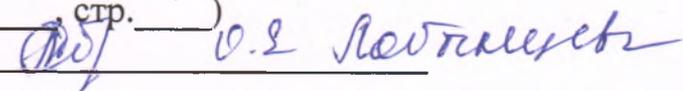
Председатель ЦК  (В.В.Глебов)

Рабочая программа переутверждена на 20²⁴ / 20²⁵ учебный год

Протокол № 1 заседания ЦК от «30» августа 20²⁴ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение , стр.)

Председатель ЦК 

Рабочая программа переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение __, стр. __)

Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт 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	15
5. Контрольные нормативы	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с

ФГОС СПО 22.02.01. «Металлургия черных металлов» (доменное производство, производство стали)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина ФК.00 «Физическая культура» для ФГОС СПО осваивается как базовый предмет и входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель дисциплины – направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи дисциплины - Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» в СПО призвана решать следующие задачи:

- совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

аудиторных

практических занятий обучающегося 166 часов;

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теорический. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	4	2
	Самостоятельная работа: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, составлении комплексов утренней физической зарядки, правила спортивных игр и судейства, футбол, баскетбол , легкая атлетика и др.		
Раздел 2 Учебно методическая часть			
Тема 2.1 Учебно-методическая	Практические занятия: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному	4	

	<p>направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. самомассаж.</p>		
<p>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть</p>			
<p>Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м., эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты и 700 г. (юноши)</p>	40	2

	<p>Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка: пробегание дистанций-3000м.-(юн). и 1000м.(дев.) Специальные упражнения легкоатлета. Прыжки в длину с места.</p>		
<p>Тема 3.2 Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия: Футбол Перемещения, передачи, удары по воротам из различных исходных положений, игра вратаря, вбрасывание мяча из аута, игра головой ,тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), Приём техники защиты-перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебные игры по правилам баскетбола(ФИБА) Самостоятельная работа: Правила игры. Учебные игры: баскетбол, стритбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта</p>	110	2
<p>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	10	2

Самостоятельная работа Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Комплексы для укрепления различных групп мышц. Упражнения на расслабление. Самомассаж.		
Всего аудиторных часов:	168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материальному – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, зала для атлетической гимнастики, кроссовой трассы.

Оборудование кабинета:

Экран -1

Проектор -1

Музыкальный центр -1

Аптечка-1

Электротабло -1

Спортивный инвентарь по видам спорта:

Лёгкая атлетика:

гранаты 500-10

700грамм-10

штанга-1

стартовый флажок-2

секундомер-1

Гимнастический инвентарь:

скамейка гимнастическая-6

маты гимнастические-12

скакалка-20

перекладина навесная -2

гантели -10

тренажеры -8

Спортивные игры:

мяч волейбольный -5

мяч футбольный -5

мяч баскетбольный – 5

мяч футзальный - 2

щит баскетбольный с кольцом-4

сетка волейбольная -1

насос -1

ворота для футзала -2

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов \ И.С. Барчуков-М: ЮНИТА-ДАНА, 2007г.
2. Виленский М.Я., Физическая культура студента \ М.Я. Виленский А.И., Зайцев В.И., Ильинич В.И.- М: Гайдарики, 2007г.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев// Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов на Дону: Феникс, 2008г.

Дополнительные источники:

- 1..Любимова Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно-методичекий комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО I-III курсов / Г.И. Любимова-Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007г.
2. Манжелей И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов/ И.В. Манжелей, Е.А. Симонова – Тюмень: издательство « Вектор Бук»
3. Манжелей И. В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине « Физическая культура» (учебно- методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин_ Тюмень: Издательство « Вектор – Бук», 2009г.
4. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Матвеев- М: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2009г.
5. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин- М: Академия, 2010г.

Интернет-ресурсы:

1. www.consultant-so.ru
2. www.window.edu.ru
3. www.fizkult-ura.ru
4. www.fismag.ru

Знания:	
<p>роль физической культуры в своей профессиональной подготовке; основные черты здорового образа жизни; методы самоконтроля за состоянием здоровья и уровня физической подготовленности; биологическую закономерность при занятиях физическими упражнениями; восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной производственной деятельности; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>	<p>Рефераты, индивидуальные контрольные задания</p>

Учебные нормативы по Физической культуре

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физического развития		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег 30 м. (с)	5,1	4,7	4,3
2.	Бег 100 м. (с)	15,0	14,5	14,2
3.	Кросс 3000 м. (мин)	15,30	14,0	13,0
4.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,1	7,5	7,2
5.	Прыжки в длину с места (см)	190	220	240
6.	Прыжки в длину с разбега (см)	420	440	460
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	120	130
8.	Прыжки со скакалкой (раз/мин)	120	140	150
9.	Метание гранаты 700 гр. (м)	30	35	38
10.	подача мяча в парах (10 подач)	5	7	9
11.	Удар по воротам	техника		
12.	Отжимание лежа в упоре (раз)	30	35	45
13.	Наклон вперед с положения сидя (см)	5	12	15
14.	Подъем туловища лежа на спине (раз)	30	40	50
15.	Штрафные броски мяча в кольцо (10 бросков)	4	5	6
16.	Передача мяча в тройках в движении	техника		
17.	Подтягивание	5	10	12
18.	Подъем с переворотом (раз)	3	5	6