

**ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

22.02.05 ОБРАБОТКА МЕТАЛЛОВ ДАВЛЕНИЕМ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.05 Обработка металлов давлением.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии металлургических дисциплин

Протокол от 15 мая 2023 года №5

Председатель методической комиссии  И.О. Гончарова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

 Л.Л. Кузьмина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) **ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле учебного плана основной профессиональной образовательной программы укрупненных групп специальностей: 09.00.00, 13.00.00, 15.00.00, 38.00.00.

Рабочая программа может быть использована другими образовательными организациями (учреждениями), реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Трудоемкость дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне составляет 78 часов, из которых 74 часа – практические занятия (7 разделов) и 4 часа – теоретические занятия.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели и задачи дисциплины

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями
---	---	---

	<p>образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 5.1 Организовывать и проводить мероприятия по защите работников от негативного воздействия производственной среды	создавать условия для обеспечения безопасной работы;	анализировать и осуществлять технологический процесс обработки металлов давлением с использованием автоматизированной системы управления, компьютерных и телекоммуникационных средств;
ПК 5.2 Проводить анализ травмоопасных и вредных факторов	использовать системы автоматического управления технологическим процессом.	использовать программное обеспечение в управлении технологическим процессом

на участке цехов обработки металлов давлением		
ПК 5.3 Создавать условия для безопасной работы	оценивать состояние экологии производства и охраны труда	выбирать методы контроля, соответствующее оборудование, аппаратуру и приборы для контроля качества продукции
ПК 5.4 Оценивать последствия технологических чрезвычайных ситуаций и стихийных явлений на безопасность работающих	создавать условия для обеспечения безопасной работы;	выполнять правила и нормы охраны труда, промышленной безопасности, санитарии и противопожарной защиты
ПК 5.5 Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим	оценивать состояние экологии производства и охраны труда	выполнять правила и нормы охраны труда, промышленной безопасности, санитарии и противопожарной защиты оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план учебной дисциплины ОДБ.10 Химия

Коды компетенций	Наименование тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
ОК 06, ОК 07, ПК 5.1 – 5.5	Тема 1. Легкая атлетика	12	12	10			
ОК 06, ОК 07, ПК 5.1 – 5.5	Тема 2. Атлетическая гимнастика	10	10	10			
ОК 06, ОК 07, ПК 5.1 – 5.5	Тема 3. Баскетбол	10	10	10			
ОК 06, ОК 07, ПК 5.1 – 5.5	Тема 4. Настольный теннис	12	12	10			
ОК 06, ОК 07, ПК 5.1 – 5.5	Тема 5. Атлетическая гимнастика	10	10	10			
ОК 06, ОК 07, ПК 5.1 – 5.5	Тема 6. Волейбол	12	12	12			
ОК 06, ОК 07, ПК 5.1 – 5.5	Тема 7. Легкая атлетика	10	10	10			
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет			2	2			
Всего часов:		78	78	74			

2.2 Содержание обучения по учебной дисциплине ОДБ.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
I семестр			
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 60 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением 2х30. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 100 м – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
Тема 2. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения ОФП.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и упражнения на тренажерах. Подтягивания – контрольный	2

		норматив. Спортивные игры.	
	5	И.Т.Б. Упражнения с отягощениями и на тренажерах. Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
Тема 3. Баскетбол	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Техника бросков и ведения мяча. Двойной шаг, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Техника ведения и передачи мяча. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Техника бросков. Штрафной бросок – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Передача и ловля мяча. Двойной шаг – контрольный норматив. Двусторонняя игра.	2
	5	И.Т.Б. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Двойной шаг. Двусторонняя игра.	2
II семестр			
Тема 4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни.	2
	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Стойка игрока, передвижения. Способы держания ракетки и подачи. Игра, парная игра.	2
	2	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	3	И.Т.Б. Удары по мячу: подача, подкрутки мяча, подрезы. Игра, парная игра.	2
	4	И.Т.Б. техника игры защитника. Подача мяча – контрольный норматив. Игра, парная игра.	2
	5	И.Т.Б. Тактика парной игры. Игра – контрольный норматив. Парная игра.	2
Тема 5. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног. Пресс за 1 мин. – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Упражнения для укрепления мышц ног. Отжимания от пола – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук Упражнения ОФП. Спортивные игры.	2
Тема 6. Волейбол	Практические занятия		

	1	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортзале. Стойка игрока, передвижения по площадке. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2
	2	И.Т.Б. Техника подачи и передачи мяча. Атакующий удар. Двусторонняя игра.	2
	3	И.Т.Б. Техника подачи и передачи мяча. Атакующий удар. Двусторонняя игра.	2
	4	И.Т.Б. Подача мяча: на партнера, по зонам, в прыжке. Подача мяча – контрольный норматив. Двусторонняя игра	2
	5	И.Т.Б. Прием подачи – контрольный норматив. Игра под сеткой. Двусторонняя игра.	2
	6	И.Т.Б. Судейская практика. Подача и передача мяча. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2
Тема 7. Легкая атлетика	Практические занятия		
	1	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	2	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег с ускорением. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
	3	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Бег 4х9 метров – контрольный норматив. Спортивные игры.	2
	4	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места – контрольный норматив. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	2
	5	И.Т.Б. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Упражнения для развития скорости. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	2
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет			2
Всего часов:			78

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала, тренажерного зала, места для игры в настольный теннис, спортивной площадки, спортивного инвентаря в необходимом количестве, аудитории для проведения лекционных занятий, ТСО.

3.2 Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины должно проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые двигательные умения и навыки.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

промежуточный контроль: дифференцированный зачёт.

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена, должна обеспечиваться педагогами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях, не реже 1 раза в 3 года.

3.4 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2002.
3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.

3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе /под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Основы физической культуры. Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
2. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий путем сдачи контрольных нормативов.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Тема 1, тема 2, тема 5, тема 7	выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, фронтальный опрос оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Тема 3, тема 4, тема 6	оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)

		сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	---