

Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Донецкий горный технологический техникум»

Рассмотрено  
на заседании МК  
по ООД  
Председатель МК  
 Малыхина О.Г.  
Протокол №1 от 29.08.2023г.



Утверждаю

зам. директора ГБПОУ «ДГТТ»

 Потockий В.В.

30.08.2023.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОДБ.07 Физическая культура  
гр. №18  
профессия 21.01.15 электрослесарь подземный

г.Донецк - 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07. «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в редакции от 12 августа 2022 г.) зарегистрированного в Минюсте России 07.06.2012 № 24480, на основании примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рассмотрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 13 от 29 сентября 2022 г.; утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол №14 от 30 ноября 2022 г.)

**Организация - разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «ДГТТ»

**Разработчик:**

Куренной А.Е. преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «ДГТТ», специалист .

**Рецензенты:**

1. Внутренний:

2. Внешний: Марчук Е.Н.– руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Донецкий техникум сферы услуг сферы услуг», специалист высшей категории.

**Рабочая программа рассмотрена и рекомендована** с целью практического применения объединенной цикловой (методической) комиссией преподавателей естественно-математического цикла, начальной военной/медико-санитарной подготовки - основы безопасности жизнедеятельности, физической культуры.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол №1 \_\_\_\_\_

Председатель Ц(М)К \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07. Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных учреждениях среднего профессионального образования в обязательной части общеобразовательного цикла подготовки специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в редакции от 12 августа 2022 г.) зарегистрированного в Минюсте России 07.06.2012 № 24480, на основании примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рассмотрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 13 от 29 сентября 2022 г.; утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол №14 от 30 ноября 2022 г.)

### **Цели и задачи учебной дисциплины**

Целью преподавания учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура является укрепление здоровья, содействие гармоническому, физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование умений и навыков саморегуляции средствами физической культуры, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, стремление к ведению здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи:

#### Оздоровительные:

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.

#### Образовательные:

- овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных олимпийских ценностей и получение знаний об олимпийском движении (олимпийское образование);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

#### Воспитательные:

- формирование патриотического самосознания;
- воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- формирование мотивационных установок на физическое и духовное самоповторение;
- профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.

#### Развивающие:

- развитие кондиционных и координационных качеств;
- развитие творческих способностей;
- развитие мировосприятия;
- развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.

#### Прикладные:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.
- Все задачи урока являются равнозначными.

Предметом изучения учебной дисциплины ОДБ.13. Физическая культура являются физическая культура личности, физические качества, психические способности человека.

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.07. Физическая культура**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «ДГТТ», разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в редакции от 12 августа 2022 г.) зарегистрированного в Минюсте России 07.06.2012 № 24480, на основании примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рассмотрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 13 от 29 сентября 2022 г.; утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол №14 от 30 ноября 2022 г.).

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОДБ.07. Физическая культура принадлежит к обязательной части общеобразовательного цикла учебного плана ООП СПО с учётом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО.

## **1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность

тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач	<b>В части трудового воспитания:</b> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

<p>профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к активной деятельности, технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>– интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>– способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>– признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>– развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>а) <b>самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>– оценивать приобретенный опыт;</li> <li>– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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;</li> <li>– иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>	

**1.4 Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины по учебному плану 94 часа.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем программы учебной дисциплины</b>	94
Самостоятельная работа не предусмотрена	
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	94
<b>Основное содержание</b>	72
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	72
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>20</b>
в том числе:	
практические занятия	20
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета</i> <i>4-й семестр</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание программы учебной дисциплины

### ОДБ.07. Физическая культура

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4	5
1.	<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
		<b>Л 1.</b> Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1, 2
2.	<b>Раздел 1. Мониторинг физического развития</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
		<b>ПЗ 1.</b> Функциональные пробы и диагностические упражнения.	1	1, 2
3.	<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
		<b>ПЗ 2.</b> Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности. Бег. Короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	4	2, 3
		<b>ПЗ 3.</b> Бег. Короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	2, 3
		<b>ПЗ 4.</b> Бег. Средние дистанции (гладкий бег). Техника бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).	4	2, 3
		<b>ПЗ 5.</b> Бег. Средние дистанции (кросс). Техника бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).	3	2, 3
		<b>ПЗ 6.</b> Итоговое занятие по теме «Лёгкая атлетика».	1	2, 3
		<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
4.	<b>Раздел 3. Спортивные игры Тема 3.1 Баскетбол</b>	<b>ПЗ 7.</b> Баскетбол. Правила техники безопасности. Правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Техника игры. Стойки баскетболиста. Техника перемещений.	3	2, 3
		<b>ПЗ 8.</b> Техника владения мячом. Ведение, передачи, ловля, броски.	3	2, 3
		<b>ПЗ 9.</b> Штрафные и трёхочковые броски.	3	2, 3
		<b>ПЗ 10.</b> Броски после ведения и двойного шага.	3	2, 3
		<b>ПЗ 11.</b> Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Перехват и накрывание мяча.	3	2, 3
		<b>ПЗ 12.</b> Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальные действия, групповые и командные взаимодействия. Учебная игра.	3	2, 3
		<b>ПЗ 13.</b> Правила игры. Судьи, их обязанности и официальные жесты. Учебная игра.	3	2, 3
		<b>ПЗ 14.</b> Итоговое занятие по теме «Спортивные игры. Баскетбол».	1	2, 3
5.	<b>Тема 3.2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	

	<b>Волейбол</b>	<b>ПЗ 15.</b>	Волейбол. Правила техники безопасности. Правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Техника игры. Стойки волейболиста. Техника перемещений.	3	2, 3	
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов</b>			<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			<b>4</b>	<b>5</b>
		<b>ПЗ 16.</b>	Техника передач мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу.	3	2, 3	
		<b>ПЗ 17.</b>	Техника подач мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нижняя и верхняя боковые подачи.	3	2, 3	
		<b>ПЗ 18.</b>	Техника нападающих ударов (прямой и боковой нападающие удары). Техника блокирования (индивидуальное и групповое блокирование). Учебная игра.	2	2, 3	
		<b>ПЗ 19.</b>	Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Взаимодействия игроков. Правила игры Судьи, их обязанности и официальные жесты. Учебная игра.	2	2, 3	
		<b>ПЗ 20.</b>	Итоговое занятие по теме «Спортивные игры. Волейбол».	2	2, 3	
		<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>	
		<b>Л 2.</b>	Гимнастика. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение для организма студента. Оздоровительное и профессионально-прикладное значение гимнастики.		1, 2	
		<b>Практические занятия</b>			<b>18</b>	
		<b>ПЗ 21.</b>	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения для мышц рук и грудной клетки.	4	2, 3	
		<b>ПЗ 22.</b>	Упражнения для мышц ног.	4	2, 3	
		<b>ПЗ 23.</b>	Упражнения для развития ловкости, координации движения.	4	2, 3	
		<b>ПЗ 24.</b>	Упражнения для мышц живота и спины.	4	2, 3	
		<b>ПЗ 25.</b>	Упражнения для развития гибкости. Итоговое занятие по теме «Гимнастика».	2	2, 3	
		<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>	
		<b>ПЗ 26.</b>	Дзюдо как часть системы физического воспитания. Правила техники безопасности. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Особенности правильного падения. Правила самостраховки.	2	2, 3	
		<b>ПЗ 27.</b>	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.	3	2, 3	
<b>6.</b>	<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>					
<b>7.</b>	<b>Раздел 5. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо.</b>					

		<b>ПЗ 28.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Виды самостраховки. Самостраховка на бок кувырком через плечо. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед.	3	2, 3	
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов</b>			<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			<b>4</b>	<b>5</b>
		<b>ПЗ 29.</b>	Итоговое занятие по теме «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо».	2	2, 3	
8.	<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>	
		<b>ПЗ 30.</b>	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности. Бег. Короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2	2, 3	
		<b>ПЗ 31.</b>	Бег. Средние дистанции (гладкий бег). Техника бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).	2	2, 3	
		<b>ПЗ 32.</b>	Бег. Средние дистанции (кросс). Техника бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).	2	2, 3	
		<b>ПЗ 33.</b>	Метание. Метание малого мяча (150 г). Техника метания.	2	2, 3	
		<b>ПЗ 34.</b>	Итоговое занятие по теме «Лёгкая атлетика».	2	2, 3	
9.	<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>Распределяется по всем темам.</b>			
10.	<b>Обобщающее занятие</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	
		<b>ПЗ 35.</b>	Дифференцированный зачет.	2	2, 3	
<b>Всего:</b>				<b>94</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

спортивный зал и стадион, оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя: все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины Физическая культура, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта; комплексно-методическое обеспечение учебной дисциплины, а именно: планы занятий, конспекты лекций, контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля результатов освоения дисциплины, темы заданий по самостоятельной внеаудиторной работе и примеры их выполнения, дидактический материал, справочная литература;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер, наглядные пособия (видеоматериал, мультимедийные презентации).

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, доска), гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, обручи; канат для перетягивания; мячи набивные; гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг; секундомеры, и др.;

– комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сетками, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи; ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола; жилетки игровые; табло электронное; часы; сетки для переноса мячей и др.

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

– турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, гимнастическая стенка уличная, «римский стул» уличный; футбольное поле, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей; флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **3.2.1. Основные источники:**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. - ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. — б-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskava-kultura-10-11-klassv- Lvah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. – 160 с.

#### **3.2.2. Дополнительные источники:**

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
7. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
9. Ю.Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.
12. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
13. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
14. Методические рекомендации «Лёгкая атлетика».
15. Методические рекомендации «Спортивные игры. Волейбол».

16. Методические рекомендации «Спортивные игры. Баскетбол».
17. Методические рекомендации «ППФП»
18. Инструкции по ТБ №№ 1, 2, 3, 4, 5

### 3.2.3. Электронные ресурсы:

19. Сайт Донецкого профессионально-педагогического колледжа. Библиотека. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://dppc.ru/07>
20. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.infosport.ru/>.
21. Российский олимпийский комитет [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.olympic.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование профессиональных и общих компетенций.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>– 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);</p> <p>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>– 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;</p> <p>– иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов в соответствии с темой.</p> <p>Осуществление самоконтроля и корректирование физической нагрузки.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>Владение изученным материалом.</p> <p>Полнота и правильность ответа, изложение материала в логической последовательности.</p> <p>Использование спортивной терминологии.</p> <p>Использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала.</p> <p>Планирование и качественное выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала.</p> <p>Эффективный поиск необходимой информации.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <p>- выполнение ориентировочных контрольных нормативов (с учетом динамики результата)</p> <p>- письменного/устного опроса;</p> <p>- тестирования;</p> <p>- оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачёта</p>

Разработчик:

\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 №1014 рабочей программы воспитания, с учетом примерных рабочих программ среднего общего образования, одобренных Федеральным УМО по общему образованию ФГБОУ «Институт стратегии развития образования РАО» протокол 7/22 от 29.09.2022 года для реализации общего среднего образования.

Формирование общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК) определяется требованиями ФГОС СПО с ориентиром на «Концепцию преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерством просвещения РФ от 30.04.2021г. №Р-98.

Рабочая программа разработана для профессии среднего профессионального образования ГБПОУ «Донецкий горный технологический техникум» ОДБ.07 «Физическая культура»

Организация- разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Донецкий горный технологический техникум».

Разработчик: Преподаватель ФК Куренной А.Е. квалификационная категория специалист ГБПОУ «Донецкий ГТТ»

Одобрена и рекомендована  
с целью практического применения  
методической комиссией ГБПОУ «Донецкий ГТТ»  
протокол №1 от « 29 » 08 2023г  
Председатель МК  Малыхина О.Г.

Рабочая программа утверждена на 2023\_\_/2024\_\_ учебный год

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Протокол №\_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(см. Приложение \_\_, стр. \_\_)

Председатель МК \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ /20\_\_ учебный год

(см. Приложение \_\_ стр. \_\_)

Председатель МК \_\_\_\_\_