

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета
ОУП.06 Физическая культура
по специальности
20.02.04 Пожарная безопасность

Курск, 2021

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и ОБЖ
Протокол №11
от 24 июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии



_____/Е.С.Алипова/

Разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413, в текущей редакции, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Составитель (автор): Алпатов А.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы - ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям 20.02.04 Пожарная безопасность.

1.2. Место общеобразовательного учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный учебный предмет входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи общеобразовательного учебного предмета – требования к результатам освоения общеобразовательного учебного предмета:

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета "Физическая культура" обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса " Готов к труду и обороне" (ГТО).

Портрет выпускника.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на	ЛР5

основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР17

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательного учебного предмета:

Объем образовательной программы (всего) - 177 часов, в том числе:

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего) - 118 часов;

Самостоятельной работы - 59 часов.

Из них в форме практической подготовки – 30 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Всего	Из них в форме практической подготовки
Объем образовательной программы (всего)	177	
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	118	
в том числе:		
практические занятия	118	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО), выполнение индивидуального проекта	59	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Примечание
1	2	3	4	
Раздел 1. Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований		8		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	4		
	1 Цели и задачи предмета. Содержание программы. Классификация видов легкой атлетики, роль и значение легкой атлетики.	2	2	В ф.п.п. В ф.п.п.
	2 Основы здорового образа жизни.	2		
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями», «Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). «Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств».	5		
Раздел 2. Легкая атлетика.		36		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия: 1. Специально - подготовительные и беговые упражнения: работа рук при беге, бег на месте. Бег с ускорением до 60 метров. 2. Низкий старт. Стартовый разбег. 3. Техника бега по дистанции. Эстафетный бег 4*100, 4*400 м. 4. Техника бега по прямой высокий старт. 5. Техника бега на длинные дистанции - 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). 6. Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200 м 25-35 мин. Спортивные игры. 7. Выполнение норм в беге на 500 (девушки), 1000 м. (юноши). 8. Сдача нормативов по легкой атлетике.	18	3	В ф.п.п.

	9. Сдача нормативов в беге на короткие и длинные дистанции. Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением. Высокий старт; равномерный бег 25-35мин. Беговые упражнения, бег с ускорением по 100м, переменный бег 300/300м. Сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнений на выносливость.	8		
Тема 2.2. Прыжки в длину и высоту. Метание.	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 1. Техника прыжка способом «согнув ноги». 2. Техника метания гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши). 3. Сдача контрольных нормативов.	6	3	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	4		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		36		
Тема 3.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия. 1. Гимнастика, её роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. 2. Комбинация вольных упражнений. 3. Совершенствование вольных упражнений. 4. Сдача комбинаций вольных упражнений. 5. Комбинации упражнений на перекладине низкой, брусках. 6. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 7. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах 8. Лазание по канату различными приемами. 9. Освоение техники общеразвивающих упражнений 10. Прыжки через «козла» высотой 100-110см.	20	3	В ф.п.п. В ф.п.п. В ф.п.п. В ф.п.п. В ф.п.п. В ф.п.п. В ф.п.п. В ф.п.п. В ф.п.п.

	<p>11. Прыжок на оценку.</p> <p>12. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.</p> <p>Зачет</p>	16		
Раздел 4. Спортивные игры.		93		
Тема 4.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <p>1. История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.. Освоение основных игровых элементов.</p> <p>2. Техника игровых приемов в волейболе: стойки.</p> <p>3. Техника игровых приемов в волейболе: передвижение.</p> <p>4. Прием и передача мяча сверху.</p> <p>5. Индивидуальные действия в нападении.</p> <p>6. Групповые взаимодействия игроков.</p> <p>7. Совершенствование групповых взаимодействий.</p> <p>8. Командные взаимодействия в нападении.</p> <p>9. Приём и передача мяча снизу.</p> <p>10. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра.</p> <p>11. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.</p> <p>12. Передача мяча в парах на месте и в движении.</p> <p>13. Нападающий удар. Двухсторонняя игра.</p> <p>14. Блокирование. Двухсторонняя игра.</p> <p>15. Боковая подача. Двухсторонняя игра.</p> <p>16. Прямая подача. Двухсторонняя игра.</p> <p>17. Атакующий удар. Двухсторонняя игра.</p> <p>18. Правила соревнований и судейство игры в волейбол.</p>	-		
		43	3	

	<p>19. Развитие личностно- коммуникативных качеств.</p> <p>20. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>21. Организация соревнований в волейбол.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	22		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	-		
Баскетбол.	<p>Практические занятия.</p> <p>1. История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>2. Передача и ловля мяча в движении и на месте.</p> <p>3. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте.</p> <p>4. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</p> <p>5. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения.</p> <p>6. Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски одной рукой от плеча.</p> <p>7. Штрафные броски.</p> <p>8. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол.</p> <p>9. Двухсторонняя игра в баскетбол. Дифференцированный зачет.</p>	18	3	В ф.п.п.
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).</p> <p>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	10		
Раздел 5.		3		
Плавание				
Тема 5.1	Практические занятия			В ф.п.п.
Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему на	1. Знание правил плавания в открытом водоеме и бассейнах.	2		

воде.				
Дифференцированный зачет		<i>1</i>		
Всего:		<i>177</i>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. *Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;*
6. *Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);*

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru-Библиотека> портала
2. <http://21416.s15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»
3. <http://mamutkin.ucoz.ru-> Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, практических работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;- готовность и способность к самостоятельной, информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм	

информационной безопасности;

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса " Готов к труду и обороне" (ГТО).