

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ООД

/Ю.И.Угримова/

» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.09 Физическая культура

по специальности

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Курск, 2024

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и
ОБЖ
Протокол №11
от 27 июня 2024 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 рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной 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 года, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования", Приказа Минпросвещения России от 07.07.2022 N 535 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях» в текущей редакции, зарегистрированного в Минюсте России 08.08.2022 N 69570

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	Ошибка! Закладка не определена.
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: **20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культурного и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе рационально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной направленности	<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; <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 основание для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	<p>при решении жизненных проблем;</p> <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 их решения; -уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; 	
<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</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>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 	<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 и подготовке к выполнению нормативов 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.

	<p>инициативным;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: 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>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: 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; 	<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 и в подготовке к выполнению нормативов ГТО; Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями различной 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).
<p>ПК 1.1. Выполнять</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план 	<ul style="list-style-type: none"> -владеть техническими приемами и

действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПК 1.2. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте.	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПК 1.5. Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях	- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПК 2.2. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	- давать оценку новым ситуациям;	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 3.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПК4.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- 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;

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	82
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	52
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	24
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	22
Индивидуальный проект(да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	
Раздел 1. Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований			4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		4	
	1	Цели и задачи предмета. Содержание программы. Антидопинговый контроль	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	Основы здорового образа жизни.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.			22	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала		-	
	Практические занятия: 1. Выполнение норм в беге на 500 (девушки), 1000 м. (юноши). 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. Сдача нормативов в беге на короткие и длинные дистанции.		12	
	Содержание учебного материала		-	

<p>Тема 2.2. Прыжки в длину и высоту. Метание.</p>	<p>Практические занятия. 1. Техника прыжка способом «согнув ноги». 2. Прыжки способом "прогнувшись". Прыжки с полного разбега. 3. Техника метания гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши). 4. Сдача контрольных нормативов.</p>	8	
<p>Раздел 3. Гимнастика</p>	<p>1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. 2. Техника выполнения упражнений на снарядах. 3. Техника выполнения акробатических упражнений. 4. Упражнения на гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастическому бревну.</p>	10	
<p>Тема 3.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>Профессионально ориентированное содержание Практические занятия. 1. Техника безопасности. 2. Комбинация вольных упражнений. 3. Совершенствование вольных упражнений. 4. Сдача комбинаций вольных упражнений. 5. Комбинации упражнений на перекладине низкой, брусьях. 6. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 7. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах 8. Прыжок на оценку 9. Прыжки через «козла» высотой 100-110см. 10. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине. Теоретическое занятие 1. Антидопинговый контроль</p>	20	<p>ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1 ПК 3.1 ПК 4.1</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры.</p>		22	

Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия. 1. История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Освоение основных игровых элементов. 2. Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. 3. Передача мяча в парах на месте и в движении. 4. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. 5. Блокирование. Двухсторонняя игра. 6. Боковая подача. Двухсторонняя игра.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1 ПК 3.1 ПК 4.1
Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия. 1. История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2. Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол. 3. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения. 4. Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски одной рукой от плеча. 5. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	10	
Раздел 5. Лапта		3	
Тема 5.1 Знания о лапте	Практические занятия 1. Требования безопасности при организации занятий лаптой. 2. Тестирование уровня физической и технической подготовки игроков в лапту.	1 2	ПК1.3 ПК2.1
Дифференцированный зачет		1	
Всего часов		82	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованная открытые спортивная площадка,

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина гимнастическая пристенная, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания

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. — 319 с.
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. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Дополнительные источники

1. 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.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
4. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шаматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования /

- Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
 7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
 8. 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.
 9. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. – Текст: электронный.
4. Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.
7. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2 Р 2, Тема 2.1	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1. Р 2, Темы 2.2	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 2.5, Р.3 Тема 3.1	<ul style="list-style-type: none"> – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	Р 2, Темы 2.1,Р.4 Т. 4.1,4.2	<ul style="list-style-type: none"> – составление – заполнение дневника самоконтроля –

ПК 1.2. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ на высоте.	Р.4 Т. 4.1,4.2, Р.5 Т.5.1	– демонстрация комплекса ОРУ,
ПК 1.5. Выполнять поиск пострадавших в чрезвычайных ситуациях	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПК2.2. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	Р.2 Темы 2.1 2.2, Р.4 Т. 4.1,4.2	– защита презентации/доклада-презентации
ПК 3.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.	Р.4 Т. 4.1,4.2, Р.5 Т.5.1	– демонстрация комплекса ОРУ,