

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



Заместитель директора по ООД
Ю.И. Угримова/
«29» июня 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины
ОУД.09 Физическая культура
по специальности
20.02.04 Пожарная безопасность

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 537 «Об
утверждении федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального
образования по специальности 20.02.04 Пожарная
безопасность» в текущей редакции, зарегистрированного в
Минюсте России 08.08.2022 N 69571

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	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	15

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: **20.02.04. Пожарная безопасность**

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; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>А)базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и

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

	<p>исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <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 инициативным; <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>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;</p> <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 функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО; Владеть современными технологиями

<p>подготовленности</p>	<p>безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>ПК 1.7. Выполнять работы по защите населенных пунктов и объектов инфраструктуры от</p>	<ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и

угрозы лесных (природных) пожаров.		физических качеств;
ПК 2.5. Проводить инструктирование и организовывать обучение работников организаций и граждан мерам пожарной безопасности, мероприятиям по пожарной обороне и защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	- 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;
ПК3.5. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.	-давать оценку новым ситуациям;	- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК3.11. Осуществлять общее руководство по тушению пожара до прибытия пожарных подразделений, организовать работы по содействию пожарной охране при тушении пожаров.	-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;
ПК 3.12. Разрабатывать технические решения по профилактике пожаров.	- 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
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 (при наличии)	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	3	
	1 Цели и задачи предмета. Содержание программы. Антидопинговый контроль	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика.		22	
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.	12	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия.	10	

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Техника игровых приемов в волейболе: стойки. 3. Техника игровых приемов в волейболе: передвижение. 4. Прием и передача мяча сверху. 5. Индивидуальные действия в нападении. 6. Групповые взаимодействия игроков. 		<ul style="list-style-type: none"> 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. Передача и ловля мяча в движении и на месте. 4. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте. 5. Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	10	
Раздел 5. Плавание		6	
Тема 5.1 Знания о лапте	Практические занятия		
	1. Требования безопасности при организации занятий лаптой.	2	ПК1.3
	2. История развития лапты с древних времен.	2	ПК2.1
	3. Тестирование уровня физической и технической подготовки игроков в лапту.	2	
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

Общefизическая 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)», Андриюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
3. 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>
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 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., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
5. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан.ун-т, 2020. – 70 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. 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.
8. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
10. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

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, Темы 2.1 - 2.	<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, Р 2, Темы 2.1 - 2.2	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р.1, т.1.1,1.2	<ul style="list-style-type: none"> – защита реферата – 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 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации	Р.3, т.3.1 Р.2, т.2.1,2.2	<ul style="list-style-type: none"> – составление

людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.		– заполнение дневника самоконтроля –
ПК 1.7. Выполнять работы по защите населенных пунктов и объектов инфраструктуры от угрозы лесных (природных) пожаров.	Р.2, т.2.1,2.2. Р.4, т.4.1.4.2	– демонстрация комплекса ОРУ,
ПК 2.5. Проводить инструктирование и организовывать обучение работников организаций и граждан мерам пожарной безопасности, мероприятиям по пожарной обороне и защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	Р.3, т.3.1, Р.5,т.5.1	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПК3.5. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.	Р.4, т.4.1.4.2	– защита презентации/доклада-презентации
ПК3.11. Осуществлять общее руководство по тушению пожара до прибытия пожарных подразделений, организовать работы по содействию пожарной охране при тушении пожаров.	Р.3, т.3.1, Р.5,т.5.1	– демонстрация комплекса ОРУ,
ПК 3.12. Разрабатывать технические решения по профилактике пожаров.	Р.3, т.3.1 Р.2, т.2.1,2.2	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы