

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ООД

Ю.И. Угримова /Ю.И. Угримова/

«21» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.09 Физическая культура


по специальности

20.02.04 Пожарная безопасность

Курск, 2024

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и
ОБЗР
Протокол №1
от 31 августа 2024 г.

Председатель цикловой комиссии


/А.Б.Щербаков/

Разработана в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 в действующей редакции; с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 07.07.2022 г. N 537 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность; на основе 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 № 20 от 15 августа 2024 года).

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

Содержание:

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	8
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплина «Физическая культура» является частью основной образовательной программы ППСЗ в соответствии с ФГОС для специальности: **20.02.04 Пожарная безопасность** (специалист по пожарной безопасности).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:
общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Цель образовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура» 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.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

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 	<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

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -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 поученные 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>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
--	--	---

<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>совместная деятельность;</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<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 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>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</p>

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>личностному развитию;</p> <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:</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>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>Владеть современными технологиями 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 сохранении 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 угрозы лесных (природных) пожаров.</p>	<p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;</p>
<p>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.</p>	<p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>	<p>Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
<p>ПК3.5. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.</p>	<p>- давать оценку новым ситуациям;</p>	<p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК3.11. Осуществлять общее руководство по тушению пожара до прибытия пожарных подразделений, организовать работы по содействию пожарной охране при тушении пожаров.</p>	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;</p>
<p>ПК 3.12. Разрабатывать технические решения по профилактике пожаров.</p>	<p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</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>

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Профессионально ориентированное содержание (ф.п.п.)
Объем программы дисциплины	82	24
в т. ч.		
теоретическое обучение	4	
практические занятия	76	24
Промежуточная аттестация		
Дифференцированный зачет	2	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем часов/ в ф.п.п.	Формируемые компетенции
1	2		3	
Раздел 1.			4/-	
Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований				
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/-	
	2	Основы здорового образа жизни.	2/-	
Раздел 2.			20/-	
Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Основы техники бега	Содержание учебного материала		14/-	
	Теоретические занятия		-	
	Практические занятия:		14/-	
	ПЗ№1. Выполнение норм в беге на 500 (девушки),1000 м.(юноши).		2/-	
	ПЗ№2 Низкий старт. Стартовый разбег.		2/-	
	ПЗ№3 Техника бега по дистанции. Эстафетный бег 4*100.		2/-	
	ПЗ№4. Эстафетный бег 4*400.		2/-	
	ПЗ№5 Техника бега по прямой высокий старт.		2/-	
	ПЗ№6Техника бега на длинные дистанции - 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).		2/-	
ПЗ№7 Выполнение нормативов в беге на короткие и длинные дистанции		2/-		
Тема 2.2. Прыжки в длину и	Содержание учебного материала		6/-	

высоту. Метание.	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия.	6/-	
	ПЗ№1 Техника прыжка способом «согнув ноги».	2/-	
	ПЗ№2 Техника метания гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши).	2/-	
	ПЗ№3 Выполнение контрольных нормативов.	2/-	
Раздел 3. Гимнастика		10/-	
	Содержание учебного материала	10/-	
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия.	10/-	
Тема 3.1 Совершенствование техники упражнений по гимнастике	ПЗ№1 Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2/-	
	ПЗ№2 Техника выполнения упражнений на снарядах.	2/-	
	ПЗ№3 Техника выполнения акробатических упражнений.	2/-	
	ПЗ№4 Упражнения на гимнастической стенке.	2/-	
	ПЗ№5 Ходьба по гимнастическому бревну.	2/-	
Раздел 4. Профессионально ориентированное содержание		24/24	
Тема 4.1. Средства профессионально- прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	24/24	
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия.	24/24	
	ПЗ№1 Комбинация вольных упражнений.	2/2	ПК1.1 ПК1.3 ПК2.1 ПК 3.1 ПК 4.1
	ПЗ№2 Совершенствование вольных упражнений.	2/2	
	ПЗ№3 Сдача комбинаций вольных упражнений.	2/2	
	ПЗ№4 Комбинации упражнений на перекладине низкой, брусьях.	2/2	
	ПЗ№5 Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах.	2/2	
	ПЗ№6. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах	2/2	
ПЗ№7 Прыжок в длину с места.	2/2		

	ПЗ№8 Прыжки через «козла» высотой 100-110см.	2/2	
	ПЗ№9 Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине.	2/2	
Тема 4.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПЗ№1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	ПЗ№2 Освоение методики составления и проведения комплексов физкультурминуток	2/2	
	ПЗ№3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2/2	
Раздел 5. Спортивные игры.		22/-	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала	12/-	
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия.	12/-	
	ПЗ№1 История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Освоение основных игровых элементов.	2/-	
	ПЗ№2 Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	2/-	
	ПЗ№3 Передача мяча в парах на месте и в движении.	2/-	
	ПЗ№4 Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2/-	
	ПЗ№5 Блокирование. Двухсторонняя игра.	2/-	
	ПЗ№6 Боковая подача. Двухсторонняя игра.	2/-	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	10/-	

Баскетбол.	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия.	10/-	
	ПЗ№1 История развития. Роль и значение. Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	2/-	
	ПЗ№2 Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами, подвижная игра в баскетбол.	2/-	
	ПЗ№3 Ведение мяча правой и левой рукой с изменением движения.	2/-	
	ПЗ№4 Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы. Броски одной рукой от плеча.	2/-	
	ПЗ№5 Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	2/-	
Дифференцированный зачет		2	
Всего часов		82	

3. Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудованная открытая 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., переключатель гимнастический пристенный, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Переключатель навесной универсальной, горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов.

Лыжный спорт

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники :

1. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2024. — 96 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. 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.

Дополнительные источники:

1. 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.
2. 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 мероприятий
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,