

**Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 Физическая культура

по специальности 20.02.02 ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины...	18

1. Общая характеристика примерной 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 учётом 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 культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - 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 СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	- 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

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 25.12.2024г.) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 25.12.2024г.)

	- 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 б) базовые исследовательские действия: - 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 решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	---

	- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - 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 Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей	- 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 функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части 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; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- 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;	- 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 функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПК 1.4. Обеспечивать безопасность при выполнении аварийно-спасательных работ на этапах тушения пожара. ПК 1.5. Проводить аварийно-спасательные работы на высоте. ПК 1.7. Проводить аварийно-спасательные работы при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	- 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 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	- 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) - 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
--	---	---

	- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - 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	с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	18
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала(основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1. Легкая атлетика			36	
Профессионально ориентированное-содержание в рамках практической подготовки Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала:		12	ОК 1,4,8 ПК 1.4,1.5,1.7
	1	Техника безопасности на уроках физкультуры.Изучение правил судейства дисциплинах	2	
	Практические занятия		10	
	1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений		
	3	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	4	Бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)		
	5	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.). Обучение техники прыжка в длину с места		
	Контрольные работы		-	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		8	ОК 1,4,8
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.Совершенствование техники прыжок в длину с разбега		
	2	Овладение техникой бега на средние дистанции.Обучение техники бега с низкого, среднего и высокого старта: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	3	Эстафетный бег 4*400 м.		
	4	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		

Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	ОК 1, 4, 8
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	2	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).Финиширование . Развитие выносливости.		
	3	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Бег по прямой с различной скоростью		
	4	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)		
Тема 1.4 Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	ОК 1, 4, 8
	Практические занятия		8	
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	2	Эстафетный бег		
	3	Выполнение контрольного норматива.: 500 метров–девушки,1000 метров юноши.		
	4	Совершенствование техники бега на разные дистанции		
Раздел 2 Спортивные игры			26	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала:		12	ОК 1, 4, 8
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу и волейболу.Правила игры и судейство в баскетболе.	2	
	Практические занятия		10	
	1.	Правила игры. Техника безопасности игры		
	2.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		
	3.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		
	4.	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.Совершенствование координационных движений		
	5.	Сдача контрольных нормативов		

Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала:		14	ОК 1, 4, 8
	Практические занятия		14	
	1.	Правила игры и судейство в волейболе		
	2.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		
	3.	Исходное положение (стойки). Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены		
	4.	Перемещения, передача (верхняя передача).Перемещения, передача (нижняя передача)		
	5.	Подача (нижняя, верхняя). Нападающий удар		
	6.	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите		
7.	Сдача контрольных нормативов			
Раздел 3 Гимнастика			10	
Профессионально-ориентированное содержание в рамках практической подготовки Тема 3.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		8	ОК 1,4,8
	Практические занятия		8	ПК 1.4,1.5,1.7
	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила судейства соревнований по гимнастики		
	2	Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке. Выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагат		
	3	Закрепление техники переката боком в группировке. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		
	4	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание, висы и упоры		
	5	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.	2	
			Всего:72	

³Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные,ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Беговая дорожка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2021. -366 с.
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
3. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
4. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
5. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
6. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
7. Интернет-ресурсы www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

1. 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 П-о/с 1.1, 1.2, 1.3,1.4 Р 2, Темы 2.1 ,2.22. Р 3,Темы П-о/с 3.1	– Практические занятия – Текущий контроль – Промежуточный контроль - Итоговый контроль: – дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы П-о/с 1.1, 1.2, 1.3,1.4 Р 2, Темы 2.1 ,2.22. Р 3,Темы П-о/с 3.1	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы П-о/с 1.1, 1.2, 1.3,1.4 Р 2, Темы 2.1 ,2.22. Р 3,Темы П-о/с 3.1	

ПК 1.4. Обеспечивать безопасность при выполнении аварийно-спасательных работ на этапах тушения пожара.	Р 1, Темы П-о/с 1.1 Р 3, Темы П-о/с 3.1	
ПК 1.5. Проводить аварийно-спасательные работы на высоте.	Р 1, Темы П-о/с 1.1 Р 3, Темы П-о/с 3.1	
ПК 1.7. Проводить аварийно-спасательные работы при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	Р 1, Темы П-о/с 1.1 Р 3, Темы П-о/с 3.1	