

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии 20.01.01 ПОЖАРНЫЙ

г. Хабаровск

2021г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 20.01 01
Пожарный

Организация разработчик:

КГБПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Костякова О.Ю.- преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК математического и общего естественнонаучного учебного цикла

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г

Председатель ПЦК _____ Авачев А.К

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № _____ от «___» _____ 2021 г.

Председатель МС _____ (_____)

Пояснительная записка

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии НПО 20.01.01 Пожарный.

Программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки квалифицированных рабочих в образовательных учреждениях начального профессионального образования по профессии «Пожарный»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа «Физическая культура» направлена на формирование общих компетенция (ОК):

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3	Анализировать рабочие ситуации, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4	Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством клиентами
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

•
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	36
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
<i>Итоговая аттестация в форме зачета с оценкой</i>	<i>6 семестр</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
	Содержание учебного материала			
Введение	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально – биологические основы физической культуры и спорта	1	1
Тема 1.1. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.	Практические занятия		10	
		1. Ведение мяча пальцами рук, 2. ОРУ в движении, с гантелями, мячом 3. Броски в цель на точность, 4. Жонглирование двумя теннисными мячами). 5. Бег 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки) 6. Упражнения на гимнастической скамейке		
Тема 1.2. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии	Содержание учебного материала			
	1.	Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения	1	2
	Практические занятия		18	
	1. Игры волейбол 2. Настольный теннис 3. Эстафеты 4. Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости			
Тема 1.3 Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	Практические занятия		8	
		1. Комплекс физических упражнений. 2. Проведение физкульт. минуток, пауз		
Раздел 2. Роль физической культуры				
Тема 2.1 Средства и методы воздействия	Содержание учебного материала			

физической культуры на личности	Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.	1	2
Раздел 3. Основы здорового образа жизни			
Тема 3.1. Личностное развитие человека	Содержание учебного материала		
	Здоровье человека и его определяющие факторы Составляющие здорового образа жизни.	1	2
Самостоятельная работа обучающихся		20	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика здоровья 2. Алкоголь, курение и наркотики в жизни человека 3. Влияние физической культуры на личность человека 4. Основные требования к организации ЗОЖ 5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ 6. Семья в жизни общества 7. Пагубное влияние алкоголя, курения и наркотических средств на общество. 8. Спорт и нравственность 		
Всего:		60	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Здоровый образ жизни»;

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- методические пособия, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский «Здоровый образ жизни» 2018 год
2. В. И. Дубровский «Лечебная физическая культура» 2019г.
3. Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, О.А. Черникова, О.В. Дашкевич. «Физическая культура» практическое пособие М:2018г.
4. В.П. Шеянов, А.Н. Макаров, О.А. Черникова, «Физическая культура» Учеб.М:2017г.

Дополнительные источники:

1. <http://window.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	контрольная работа, домашняя работа, практические занятия, тестирование