

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования основное общее образование

Форма обучения

Очная

20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Хабаровск

2022 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования(ФГОС СПО) по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Львова Т.В преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физической культуре

Протокол № _____ от « ____ » _____ 202 г.

Председатель ПЦК _____ Костякова О.Ю.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № _____ от « ____ » _____ 202 г.

Председатель МС _____ Линевич О. Г.

Рецензенты: Костякова О.Ю. – преподаватель физической культуры КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена основной:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

В то же время программа учебного предмета для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме итоговой контрольной работы и дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе среднего общего образования.

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

ЦЕЛИ: Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- 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

ЗАДАЧИ:

1. формирование стойкого, глубокого осмысления собственной социальной значимости студента, умения самостоятельно оценивать свою оздоровительную деятельность.
2. развитие осознанной позиции саморазвития и самоорганизации.
3. формирование устойчивой позиции на физическое совершенствование.
4. развитие само осмысления важности занятий физическими упражнениями и систематическое их выполнения студентами.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен

- **уметь:** Умение контролировать функциональное состояние организма;
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
- Владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;
- Владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния;
- Владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.
- В результате освоения учебного предмета обучающийся должен
- **знать:** О роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис);
- Историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;
- Историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики;
- Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки;
- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- личные результаты

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»	ЛР 9
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося -336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;
самостоятельная работа обучающегося -168 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
контрольная работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
Итоговая аттестация: контрольная работа, дифференцированный зачет	

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоение	ЛР
Раздел 1. Теория	Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	1	ЛР 1-18 ОК 2-6
	Самостоятельная работа обучающихся: составить индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	4	3	
Раздел 2 Легкая атлетика		34		
Тема 2.1 Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x1000м.,4x1000м., передача эстафетный палочки	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
Тема 2.2 Прыжки	. Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп	10	1,2	
Тема 2.3 Метание	. Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	12	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовый бег, составить комплексы упражнений разминки для различных видов легкоатлетических упражнений, прыжки через скакалку.	16	3	
Раздел 3 Гимнастика		18		
Тема 3.1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Обучение техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК2-6
Тема 3.2	Упражнение на снарядах (кольца,брусья,канат.)	6	1,2	
Тема 3.3	Обучение техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
	Самостоятельная работа обучающихся: составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения.	10	3	

Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол		32		
Тема 4.1	Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.	8	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
Тема 4.2	Тактические действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	12	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
Тема 4.3	Тактические действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	12	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
	Самостоятельная работа: Прыжки через скакалку, приседания.	17	3	
Раздел 5 Спортивная игра Волейбол		34		
Тема 5.1	Правила игры. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки	4	1,2	ЛР 1-18 Ок 2-6
Тема 5.2	Техника выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	8	1,2	
Тема 5.3	Техника выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	8	1,2	ЛР 1-18
Тема 5.4	Техника выполнения блокирования: одиночное, групповое.	8	1,2	ОК 2-6
Тема 5.5	Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	6	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
	Самостоятельная работа обучающихся: участие в турнире по волейболу на приз первокурсника.	17	3	ЛР 1-18 ОК 2-6
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		24		
Тема 6.1	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	12	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
Тема 6.2	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гирями, штангой.	12	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
	Самостоятельная работа: пресс, отжимания, подтягивания.	11	3	
Раздел 7 Спортивная игра Настольный теннис		22		
Тема 7.1	Правила игры, судейство. Стойки игрока..Передвижения: шаги , прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная ,вертикальная.	10	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6
Тема 7.2	Технические приемы: приемы иподача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам.	12	1,2	ЛР 1-18 ОК 2-6

	Самостоятельная работа: пресс, отжимания, подтягивания	10	3	
	Всего	168		
	Самостоятельная работа	168		
Итого:		336		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование универсального спортивного зала:

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики, 2018.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2018.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2017.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвящение, 2017.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2018.-15с.

Дополнительные источники:

1. Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянскб БГТУ.- 2019.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова-Москва: Издательство Терра- Спорт.-2019.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение контролировать функциональное состояние организма;	Текущий контроль
-проводить тестирование работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;	Практическая работа
-владеть методикой составления индивидуальных программ физического воспитания;	Практическая работа
-владеть основами методики самостоятельного массажа	Практическая работа
-владеть методикой регулирования психоэмоционального состояния	Практическая работа
-владеть методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.	Практическая работа
Знать основы методики судейства спортивных соревнований по видам спорта(волейбол, баскетбол, настольный теннис)	Практическая работа
-знать основы здорового образа жизни;	Практическая работа
-знать историю возникновения и развития современного Олимпийского спорта;	Устный опрос
-знать историю возникновения и развитие баскетбола, волейбола, легкой атлетике. спортивной гимнастики.	Устный опрос
Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;	Тестовый контроль
	Итоговый дифференцированный зачет.