

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основного общего образования

Форма обучения
Очная

По профессии 38.01.01 «Оператор диспетчерской службы»

г. Хабаровск

2024 год

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 38.01.01 «Оператор диспетчерской службы»

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Львова Т.В. преподаватели физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании УМО по физическому воспитанию
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2024.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2024г.

Председатель УМО _____ Мищенко.Ю.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.01 «Оператор диспетчерской службы» в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина относится к предмету области ФГОС СПО физическая культура и является общей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к разделу физическая культура в соответствии с технологическим профилем профессионального из обязательных предметов.

Уровень усвоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебной дисциплины для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебной дисциплиной биологией.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

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.

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 2.3	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности, соблюдать технику безопасности для организации здорового образа жизни; уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Знать основы здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; знать негативное влияние вредных привычек на психофизическое здоровье человека.
ОК 01	Уметь применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, уметь применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в профессиональной сфере; уметь	Знать комплексы физических упражнений различной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью.

	выявлять причинно-следственные связи, анализировать полученные результаты; уметь	
ОК 04	Уметь 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, уметь делать выводы, исходя из результатов совместной работы.	Знать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта для качественного использования в коллективной деятельности; знать основные способы самоконтроля, динамику развития основных физических качеств.
ОК 08	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью.	Знать современные технологии укрепления здоровья; основные способы самоконтроля, комплексы физических упражнений разной функциональной направленности.

Код	Формулировка компетенции
ПК 2.3	Организовать рабочее место, соблюдать правила безопасности труда
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты	Код личностных результатов
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
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
Теоретическое обучение	-
практические занятия	38
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
(реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).	-
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Раздел 1 Легкая атлетика		16		
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	Практическое занятие			
	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	4	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа			
	Отработка техники высокого старта, техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.	4	3	
Тема 1.2 Прыжки	Практическое занятие	2		
	Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание» Прыжки в длину с места.	1	1.2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа			
	Отработка техники прыжков в длину.	1	3	
Тема 1.3 Метание	Практическое занятие			
	Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК 2.3 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа			
	Совершенствование техники метания гранаты.	2	3	
Раздел 2 Гимнастика		8		
Тема 2.1	Практическое занятие			
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Обучение техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа			
	Совершенствование техники кувырков.	2	3	
Тема 2.2	Практическое занятие			
	Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.)	1	1,2	

	Самостоятельная работа Комплекс ОРУ, выполнение упражнений на кольцах, брусьях.	1	3	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
Тема 2.3	Практическое занятие Обучение техники стойки на лопатках, на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	1	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК2.3 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа Закрепление техники стойки на лопатках, акробатических упражнений.	1	3	
Раздел 3 Спортивная игра Баскетбол		16		
Тема. 3.1	Практическое занятие Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.	4	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа Изучают правила игры в баскетбол, усваивают технику работы с мячом.	4	3	
Тема. 3.2	Практическое занятие Тактические действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа Отрабатывают тактическое взаимодействие при игре в защите.	2	3	
Тема. 3.3	Практическое занятие Тактические действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа Отрабатывают тактические действия в атаке, технику броска.	2	3	
Дифференцированный зачёт		1		
Раздел 4 Спортивная игра Волейбол		20		
Тема 4.1	Практическое занятие 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.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа Изучают правила игры. Совершенствуют технику приема мяча, передач мяча.	2	3	

Тема 4.2	Практическое занятие			
	Техника выполнения подач: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа			ЛР 1-12,14,18
	Совершенствуют технику передачи мяча, технику выполнения подачи.	2	3	
Тема 4.3	Практическое занятие			
	Техника выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа			ЛР 1-12,14,18
	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.	2	3	
Тема 4.4	Практическое занятие			
	Техника выполнения блокирования: одиночное, групповое.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ЛР 1- 12,14,18
	Самостоятельная работа			
	Совершенствование техники блокирования нападающего удара.	2	3	
Тема 4.5	Практическое занятие			
	Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа			ПК 2.3, ЛР 1- 12,14,18
	Отработка различных вариантов нападения.	2	3	
Раздел 5 Атлетическая гимнастика		10		
Тема 5.1	Практическое занятие			
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	3	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа			ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.	2	3	
Тема 5.2	Практическое занятие			
	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гириями, штангой.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа			ПК 2.3, ЛР 1- 12,14,18
	Самостоятельно осваивают круговой метод тренировки.	3	3	
Раздел 6 Спортивная игра Настольный теннис		10		
Тема 6.1	Практическое занятие			
	Правила игры, судейство. Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
	Самостоятельная работа			ЛР 1-12,14,18
	Изучают правила игры, технику передвижения.	2	3	
Тема 6.2	Практическое занятие			

	Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам.	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК2.3, ЛР 1-12,14,18
	Самостоятельная работа			
	Совершенствуют тактико-технические приемы игры.	2	3	
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет.	1		
Итого:		80		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, 2019.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст): учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: «Академия», 2019.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2019.

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.: Просвещение, 2020.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации. Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2019.-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 Terra- Спорт.-2019.

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
<p>Знать основы здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>знать негативное влияние вредных привычек на психофизическое здоровье человека.</p> <p>Знать комплексы физических упражнений различной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью.</p> <p>Знать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта для качественного использования в коллективной деятельности; знать основные способы самоконтроля, динамику развития основных физических качеств.</p> <p>Знать современные технологии укрепления здоровья; основные способы самоконтроля, комплексы физических упражнений разной функциональной направленности.</p>	<p>Демонстрирует знания в процессе освоения учебной дисциплины.</p>	<p>Устный опрос, экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Дифференцированный зачёт.</p>
Умения:		
<p>Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности, соблюдать технику безопасности для</p>	<p>Демонстрирует умения в процессе освоения учебной дисциплины.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения</p>

<p>организации здорового образа жизни; уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Уметь применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, уметь применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в профессиональной сфере; уметь выявлять причинно-следственные связи, анализировать полученные результаты. Уметь 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, уметь делать выводы, исходя из результатов совместной работы.</p>		практической работы и индивидуальных заданий.
---	--	---

5. Мероприятия, запланированные на период реализации согласно календарному плану воспитательной работы.

Дата	Содержание формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Код ЛР
октябрь	Легкоатлетическая эстафета	О9	Стадион «Заря»	Преподаватели физической культуры	ЛР-10 ЛР-14
ноябрь	Соревнования по настольному теннису	О9	Техникум	Преподаватели	ЛР-10 ЛР-14
декабрь	Соревнования по волейболу	О9	Техникум	Преподаватели	ЛР-10 ЛР-14
январь	Соревнования по баскетболу	О9	Техникум	Преподаватели	ЛР-10 ЛР-14