**Приложение № 1.6**

к ОПОП по профессии

20.01.01 Пожарный

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 160-о от «28» августа 2023 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

Воскресенск, 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 20.01.01 Пожарный, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2021 года № 697; и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Викулов М.Ю.

 *(фио)*

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «**ОУП.06 Физическая культура**»**

 (наименование дисциплины)

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие**[[1]](#footnote-1) | **Дисциплинарные**[[2]](#footnote-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; - 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;- способность их использования в познавательной и социальной практике  | - 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 |
| 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 при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - 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 |
| 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;- 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  | - 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;- 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) |
|  ПК 1.1. | Нести службу в пожарных подразделениях.. |  |
| ПК 1.2. | Выполнять действия по сосредоточению сил и средств на пожаре |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** (макс.) | 302 |
| в т. ч.: |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 266 |
| Самостоятельная работа | 12 |
| Семминарские занятия | 2 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| практические занятия | 20 |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем** **в часах** | **Коды** **ОК, ПК** |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Лекции** | **2** |
| Правило техники безопасности |  |
| **Практические и лабораторные занятия** | 12 |
|  Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений |
| Приемы массажа и самомассажа |
| Начальные элементы закаливания |
| **Семинарское занятие** | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:  | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №1-4. Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки» |
| **Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Практические и лабораторные занятия** | 12 |
|  Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |
|  Приемы самоконтроля |
|  Врачебный контроль, его содержание |
| Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №5-8. Рефераты на темы:«Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля»; «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний» |
| **Тема 3.****Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 12 |
|  Снятие антропометрических данных |
|  Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний |
|  «Негативное влияние вредных привычек», «Техника безопасности по легкой атлетике», «Поведение на открытой воде, спасение утопающего». |
| **Тема 4.****Бег на средние дистанции и эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **40** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Практические и лабораторные занятия** | 40 |
| Изучение техники бега на короткие дистанции |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции |
|  Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши |
| «Техника бега на короткие дистанции», «История древних Олимпийских игр» |
| Изучение техники бега на средние дистанции |
| Изучение техники эстафетного бега |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции |
| Совершенствование техники эстафетного бега |
| Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши |
|  «Техника бега на стайерские дистанции», «Развитие выносливости» |
| **Тема 5.****Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Практические и лабораторные занятия** | 12 |
|  Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления |
| Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега» |
| «Инструкции по ИОТ 012-018», «Техника прыжка в длину с разбега и с места» |
| **Тема 6.****Метание****Гранаты** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 8 |
| Изучение техники выполнения метания гранаты |
| Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №9-12. Рефераты на темы: «Метания гранаты» |
| **Тема 7.****Профессионально-прикладная физическая подготовка****Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **Содержание учебного материала** | **48** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Практические и лабораторные занятия** | 48 |
| Значение здорового образа жизни  |
| Техника безопасности при проведения занятий ППФП |
| Формирование двигательных умений |
| Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс |
| Развитие общей выносливости |
| Развитие ловкости; сдача норматива-скакалка |
| Развитие гибкости |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-гибкость |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-отжимание |
| Развитие общей выносливости; сдача норматива-подтягивание / юноши |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-прыжок в длину с места |
| «Здоровый образ жизни», «Утренняя гимнастика» |
| **Тема 8.****Физическое совершенствование****Атлетическая гимнастика**  | **Содержание учебного материала** | **44** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Практические и лабораторные занятия** | 44 |
| Техника безопасности при проведения занятий в спортивном зале |
|  Общеразвивающие упражнения |
| Специальные упражнения для определенных групп мышц |
|  Упражнения с собственным весом тела |
|  Строевые упражнения  |
|  Упражнения с отягощением |
| Гигиена при занятиях физической культурой |
| «Занятия в тренажерных залах», «Гигиенические основы» |
| **Тема 9.****Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **32** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Практические и лабораторные занятия** | 32 |
|  Изучение правил игры и техники безопасности  |
|  Травмы. Оказание первой медицинской помощи |
|  Ведение мяча. Передача мяча от груди |
|  Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой  |
|  Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча |
|  Учебная игра |
|  Совершенствование техники владения мячом |
|  «Техника бросков в кольцо», «Тактика игры в нападении» |
| **Тема 10.****Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **44** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 44 |
|  Изучение правил игры и техники безопасности |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча |
| Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование |
| Специальные упражнения для развития координации и прыгучести |
| Совершенствование техники нападающего удара |
|  Учебная игра |
| «Игра у сетки», «Техника подачи мяча» |
| **Тема 11.****Настольный** **теннис** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08, |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
|  Изучение правил и техники безопасности |
| Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **20** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК1.1******ПК1.2*** |
| **Практические занятия** | 4 |
| 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08,***ПК1.1******ПК1.2*** |
| **Практические занятия** | 4 |
| 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,***ПК1.1******ПК1.2*** |
| **Практические занятия** | 2 |
| 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК1.1******ПК1.2*** |
| **Практические занятия** | 2 |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |
| **Тема 2.5**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,***ПК1.1******ПК1.2*** |
| **Практические занятия** | 8 |
| 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |  |
| 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |
| **Всего (макс):** | **302** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *«Спортивный зал»*,

 *наименование кабинета из указанных в приказе*

оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты с кольцами 2 шт, стойки для крепления баскетбольной сетки, шведская стенка (п*еречисляется основное оборудование кабинета),* техническими средствами обучения: футбольный мяч 6 шт, баскетбольный мяч 6 шт, волейбольный мяч 6 шт, маты гимнастические 6 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 6 шт, волейбольная сетка, гимнастическая перекладина, набивные мячи, (п*еречисляются технические средства необходимые для реализации программы)*.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2020 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

**3.2.2. Основные электронные издания**Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2020 – 191с.

1. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2020. – 348с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код******ОК, ПК*** | ***Результаты обучения*** | ***Методы оценки*** |
| ОК 01.  | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ОК 04.  | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ОК 08  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ПК 1.1.  | Нести службу в пожарных подразделениях. | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |
| ПК 1.2. | Выполнять действия по сосредоточению сил и средств на пожаре | Итоговый контроль: зачет.Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.Защита рефератов. |

1. Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной [↑](#footnote-ref-1)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) [↑](#footnote-ref-2)