**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 упражнений  Освоение 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)