МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Индустриально-промышленный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

подготовка

Профиль получаемого профессионального образования:

Технический.

Квалификация выпускника: специалист по защите ЧС.

Форма обучения: очная

2024

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол №1 от «30» 08 2024 г.
Председатель П(Ц)К
_____ Мусаева М.М.
Подпись ФИО
30 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

_____ Шабанова М.М.
Подпись ФИО
30 08 2024 г.

Рабочая программа ОУП.09 «Физическая культура» в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 07.07.2022 N 535
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях"
(Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2022 N 69570)

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2024/2025 учебный год.

Разработчики: Багомедов М.Ш. _____ преподаватель ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: _____ заведующий отделением ГБПОУ РД ИПК

СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения программы	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
3.1. Материально-техническое обеспечение	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Организация образовательного процесса	13
3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях"

Программа ОУП.09 Физическая культура адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл и имеет связь с учебными дисциплинами ОП 06. Охрана труда,ОП.08 Безопасность жизнедеятельности

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

Учебная дисциплина ОУП.09 Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*78*
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	*78*
в том числе:	
практические занятия	*76*
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОУП.09* Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
Тема 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**14**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование"	2
	Практическое занятие "Бег 100м"	2
	Практическое занятие "Эстафетный бег 4´100 м"	2
	Практическое занятие "Бег по прямой с различной скоростью"	2
	Практическое занятие "Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	2
	Практическое занятие "Прыжки в длину с места"	2
	Контрольные занятия	
	"Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**16**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)"	2
	Практическое занятие "Верхняя и нижняя передача мяча в движении"	2
	Практическое занятие "Передачи мяча в парах и над собой"	2
	Практическое занятие "Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)"	2
	Практическое занятие "Прием мяча одной и двумя руками"	2
	Практическое занятие "Нападающий удар. Блокирование, страховка"	2
	Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"	2

	Контрольные занятия	
	"Подача мяча – произвольная форма"	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**18**
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты "	2
	Практическое занятие "Ловля и передача мяча"	2
	Практическое занятие " Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)"	2
	Практическое занятие "Техника овладения мячом и противодействия"	2
	Практическое занятие "Перехват, приемы против броска, накрывание."	2
	Практическое занятие "Техника обманных движений"	2
	Практическое занятие "Техники игры в защите."	2
	Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"	2
	Контрольные занятия	
	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок "	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 4 **Профессионально-прикладная физическая подготовка**	**Содержание учебного материала**	**30**
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для утренней гимнастики"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для глаз"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений по формированию осанки"	2
	Практическое занятие "Комплекс дыхательных упражнений"	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов"	2

	Практическое занятие " Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен"	2
	Практическое занятие "Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы"	2
	Практическое занятие "Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук"	2
	Практическое занятие "Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног"	2
	Практическое занятие " Комплекс упражнений для развития быстроты"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития гибкости"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития координации"	2
	Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики"	2
	Практическое занятие "Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья"	1
	Практическое занятие "Составление индивидуального плана физического развития обучающегося"	1
	Зачёт	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Всего	**78**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете физического воспитания и спортивного комплекса:

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;

- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.

- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;

- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;

- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: ИЦ "Академия", 2020 - 176 с.

2. Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2021- 237 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М: КноРус: 2021 - 304 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2020 - 384 с.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М.Советский спорт, 2021 - 296 с.

4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2018 - 104 с.

5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2021 - 502 с.

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия : 2020 - 288 с.

7. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2021 - 152 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - Режим доступа: http://minstm.gov.ru

2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России- Режим доступа: www.olympic.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках фонда консультаций, определенных учебным планом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области "Физическая культура".

4 Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **Усвоенные знания:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Учебная дисциплина ОУП.09 Физическая культура может быть использована для обучения по укрупненной группе специалистов 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях"

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Волейбол						
	Подача мяча – произвольная форма	6	7	8	5	6	7
2.	Баскетбол						
	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок " (10 попыток)	4	5	6	3	4	5

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Заболевание	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
		юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с	Засчитывается количество	Засчитывается количество

	расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	пойманных мячей.	пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы зрения	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Нарушения нервной системы	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 20.01.2025 по 20.01.2026