МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.09 Физическая культура

Профиль получаемого профессионального образования:
технический

Код и наименование профессии: 20.02.02 Защита в ЧС

Форма обучения:

очно

Курс: 1

2025

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1от «29» 08. 2025 г.
Председатель П(Ц)К
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

Шабанова М.М.
Подпись ФИО

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 2025/2026 учебный год.

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

Рецензенты/ эксперты: _____ преподаватель ГБПОУ РД ИПК

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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	78
Обязательные аудиторные учебные занятия	68
в том числе:	
практические занятия	76
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	10
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	4
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**	**18**
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Дифференцированный зачёт	2
	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 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
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	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.

	от стенки в течение 30 секунд.		
	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 141715966770764926566689926179496600774401837654

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 06.10.2026 по 06.10.2027