Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования Чувашской Республики

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

среднего профессионального образования

**20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях**

Чебоксары 2024

|  |  |
| --- | --- |
| Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и ПООП по специальности/профессии среднего профессионального образования  20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях | УТВЕРЖДЕНА  Приказом №\_\_\_\_\_\_\_  от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_ г. |

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж» Министерства образования Чувашской Республики

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.05 Организация оперативного (экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04  ОК 08 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  основы проектной деятельности;  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины (всего)** | **114** |
| **Самостоятельная работа** | **-** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **114** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | *2* |
| лабораторные занятия | *-* |
| практические занятия | *112* |
| Консультации | *-* |
| Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета в 6 семестре* | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **2** |  |
| **Тема 1.1**  **Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **2/0** |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.  Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.  Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 2 | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **20/20** |  |
| **Тема 2.1**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 |
| **Тема 2.2**  **Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 |
| **Тема 2.3**  **Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
| **Тема 2.4**  **Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
| **Тема 2.5**  **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 4 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **26/26** |  |
| **Тема 3.1**  **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 |
| **Тема 3.2**  **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема 3.3**  **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема 3.4**  **Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 2 |
| **Тема 3.5**  **Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 6 |
| **Тема 3.6**  **Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Тема 3.7**  **Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | **36/36** |  |
| **Тема 4.1**  **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Тема 4.2**  **Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Тема 4.3**  **Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 |
| **Тема 4.4**  **Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 |
| **Тема 4.5**  **Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 4 |
| **Тема 4.6**  **Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
| Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 6 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **16/16** |
| **Тема 5.1**  **Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 2 |
| **Тема 5.2**  **Техника акробатических упражнений** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 2 |
| **Тема 5.3**  **Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2 |
| **Тема 5.4**  **Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2 |
| **Тема 5.5**  **Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | 2 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | 2 |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | **14/14** | ОК 04  ОК 08 |
| **Тема.6.1**  **Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | **2** |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 2 |
| **Тема 6.2**  **Подачи** | **Содержание учебного материала** | **0/2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач | 2 |
| **Тема 6.3**  **Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 2 |
| **Тема 6.4**  **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 |
| Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 2 |
| Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 |
| Практическое занятие № 37. Игра по правилам | 2 |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **10/8** |
| **Тема.7.1**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | **10/8** | ОК 04  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 |
| Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 |
| Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | - |  |
| **Всего** | | **114** |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия кабинета «Спортивный комплекс».

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи, Набивные мячи, Эстафетные палочки, Гантели, Обручи, Скакалки, Канат для перетягивания, Гимнастическая стенка, Маты гимнастические, Наборы для настольного тенниса, Теннисные столы, Волейбольная сетка, Турник для подтягиваний на высокой и низкой перекладине, Гимнастические коврики, Футбольные фишки. лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Аудиоаппаратура,

Секундомер,

Компьютер

**3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**:

1. Зайцев А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3.

**3.2.2. Дополнительные источники:**

* 1. Балышева Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.
  2. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

**3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа minsport.gov.ru.
2. Информационный портал. Режим доступа: [http://lib.sportedu.ru.](http://lib.sportedu.ru/)
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования физической подготовки, зачетов, дифференцированного зачёта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций *в* профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций впрофессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий |