

**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
Краснодарского края  
«АРМАВИРСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

\_\_\_\_\_ **С.В. Нехно**

**Приказ №**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** \_\_\_\_\_

**основной профессиональной образовательной программы  
по специальности СПО**

**20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»**

**базовой подготовки**

ОДОБРЕНА  
педагогическим советом техникума

Протокол № 6  
от « 16» февраля 2023 г.

РАССМОТРЕНА  
цикловой методической комиссией  
«Физической культуры»  
Протокол № 6  
от « 16 » февраля 2023 г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ Лазебная Т.Б.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- ФГОС СПО по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ N 535 от 7 июля 2022 г. и зарегистрированного приказом Минюста РФ N 69570 от 8 августа 2022 г.
- Примерной рабочей программы дисциплины «Физическая культура»
- учебного плана основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования ГБПОУ КК «АМТ» по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», утвержденного директором техникума приказ № 09-01-085 от 16.02.2023 г.

Организация - разработчик: ГБПОУ КК «АМТ»

Разработчик:

Е.Ю. Иванова преподаватель физической культуры первой категории ГБПОУ КК «АМТ»

Рецензенты:

М.В.Погорелова, руководитель физической культуры ГБПОУ КК Армавирский механико-технологический техникум  
Квалификация по диплому: учитель физической культуры

В.Г.Мальцев, преподаватель физической культуры ЧПОУ ЮМТ («Южный многопрофильный техникум»)  
Квалификация по диплому: специалист по физической культуре и спорту

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, 1.6, ЛР 1-23.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Уметь: 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; <i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i> <i>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</i>	Знать: 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;  <i>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</i>  <i>- основы здорового образа жизни.</i>

<p>ПК 1.1. Выполнять действия по проведению аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Уметь: доставлять аварийно-спасательный инструмент, оборудование, приборы и средства защиты к месту проведения спасательных работ извлекать пострадавших из завалов, транспортных средств, заваленных защитных сооружений и т.п. перемещать конструкции вручную, с помощью аварийно-спасательного инструмента, оборудования, спасательного снаряжения, грузоподъемной техники (робототехники) применять аварийно-спасательную и инженерную технику, инструмент, оборудование, спасательное снаряжение, средства спасения на воде, средства индивидуальной защиты при проведении аварийно-спасательных работ применять гидравлический аварийно-спасательный инструмент при проведении аварийно-спасательных работ применять пневматический инструмент при проведении газоспасательных работ применять ручной слесарный и механический инструмент при проведении аварийно-спасательных работ стабилизировать транспортные средства, укреплять или обрушать конструкции, грозящие обвалом  фиксировать элементы завала для предотвращения его сдвига</p>	<p>Знать: алгоритм и технология ведения аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций методики расчета потребности в расходных материалах, энергоресурсах и продовольствии порядок взаимодействия с другими участниками ликвидации чрезвычайной ситуации порядок действий при получении сигнала о возникновении чрезвычайной ситуации способы извлечения пострадавших из завалов и транспортных средств способы перемещения конструкций вручную, с помощью аварийно-спасательного инструмента, оборудования, спасательного снаряжения и грузоподъемной техники</p>
<p>ПК 1.6 Оказывать первую помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Уметь: оказывать пострадавшему первую помощь и психологическую поддержку  оценивать обстановку в месте нахождения пострадавшего и обеспечивать безопасные условия для оказания ему первой помощи и психологической поддержки</p>	<p>Знать: визуально оценивать расстояние, массу пострадавшего допустимое время пребывания человека под завалами особенности оказания первой помощи и психологической поддержки в зонах наводнения, заражения,</p>

		загрязнения и различных природно-климатических условиях способы оказания первой помощи и психологической поддержки способы оценки обстановки в месте нахождения пострадавшего, обеспечения безопасных условий для оказания ему первой помощи и психологической поддержки способы транспортировки пострадавших как в группе, так и в одиночку
--	--	---

**Личностные результаты  
реализации программы воспитания, определенные отраслевыми  
требованиями к деловым качествам личности**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений	<b>ЛР 2</b>

, связанных с взаимодействием с народными избранниками	
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	<p><b>ЛР 3</b></p>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионально конструктивного «цифрового следа»</p>	<p><b>ЛР 4</b></p>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>	<p><b>ЛР 5</b></p>
<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p><b>ЛР 6</b></p>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p><b>ЛР 7</b></p>

<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>	<p><b>ЛР 8</b></p>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них</p>	<p><b>ЛР 10</b></p>
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p>	<p><b>ЛР 11</b></p>
<p>Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p>	<p><b>ЛР 12</b></p>



<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	<b>ЛР 14</b>
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 15</b>
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<b>ЛР 16</b>
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	<b>ЛР 17</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Профессионально-трудовое направление подготовка профессионально грамотного, конкурентоспособного, ответственного специалиста, формирование у него личностных качеств для эффективной профессиональной деятельности	<b>ЛР 18</b>
Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	<b>ЛР 19</b>
Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	<b>ЛР 20</b>
Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 21</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>ЛР 22</b>
Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	<b>ЛР 23</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах	Практическая подготовка
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<b>224</b>	<b>214</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	214	214
в том числе:		
теоретические занятия	10	-
практические занятия	214	214

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Практическая подготовка	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>8/-</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/2</b>		
	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. <i>Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья.</i> 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	8/2		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23

	<b>В том числе практических занятий</b>	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствован ие техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	10		
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствован ие техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/12</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12/12</b>		
	<i>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут</i>	12/12		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствован ие техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	8		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b>		

Челночный бег	<i>Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега</i>	6/6		ЛР 1-23
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b>		ПК 1.1, ПК 1.6
	<i>Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость</i>	6/6		ЛР 1-23
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		ПК 1.1, ПК 1.6
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4		ЛР 1-23
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10/10</b>		ПК 1.1, ПК 1.6
	<i>Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП</i>	10		ЛР 1-23
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b>		ПК 1.1, ПК 1.6

подача. ОФП	<i>Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</i>	6/6		ЛР 1-23
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b>		ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<i>Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</i>	6/6		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4/4</b>		ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<i>Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча</i>	4/4		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b>		ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<i>Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах</i>	2/2		
	<i>Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола</i>	2/2		
	<i>Практическое занятие № 14. Игра по правилам</i>	2/2		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		ОК 04

игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	10		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно -силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	10		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6/6</b>		
	<i>Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног</i>	6/6		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2		
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2		

<b>Тема 4.6 .</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	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»	2		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>38</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	8		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	8		
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	6		
<b>Тема 5.4.</b> Упражнения (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4		



<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	4		
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	4		
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на брусках	2		
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2		
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	6		
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4		
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР 1-23
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4		
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		ОК 04

Судейство соревнований по бадминтону	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>		ОК 08 ЛР 1-23
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2		
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2		
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>24</b>	<b>22</b>	
<b>Тема.7.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.6 ЛР 1-23
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Разработка дневника самоконтроля	2		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	6		
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4		

	Практическое занятие № 39. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	6		
	Практическое занятие № 40. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	6		
<b>Промежуточная аттестация (3,4,5,6,7 сем.- зачет, 8 семестр- дифференцированный зачет).</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	
<b>Всего:</b>		<b>224</b>	<b>214</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастический снаряд (перекладина.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные, теннисные ракетки и шарики;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры;

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468- 9406-2 -Текст:непосредственный
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва:

Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., 13 перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> .

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать</u> : 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;</p> <p><i>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</i></p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>алгоритм и технология ведения аварийно-спасательных работ при локализации и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций методики расчета потребности в расходных материалах, энергоресурсах и продовольствии порядок взаимодействия с другими участниками ликвидации чрезвычайной ситуации порядок действий при получении сигнала о возникновении чрезвычайной ситуации способы извлечения пострадавших из завалов и транспортных средств способы перемещения конструкций вручную, с помощью аварийно-спасательного инструмента, оборудования, спасательного снаряжения и грузоподъемной техники</p> <p>визуально оценивать расстояние, массу пострадавшего допустимое время пребывания человека под завалами особенности оказания первой помощи</p>	<p>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;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>

<p>и психологической поддержки в зонах наводнения, заражения, загрязнения и различных природно-климатических условиях</p> <p>способы оказания первой помощи и психологической поддержки</p> <p>способы оценки обстановки в месте нахождения пострадавшего, обеспечения безопасных условий для оказания ему первой помощи и психологической поддержки</p> <p>способы транспортировки пострадавших как в группе, так и в одиночку</p>		
<p>Уметь: 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;</p> <p><i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</i></p> <p><i>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</i></p> <p>доставлять аварийно-спасательный инструмент, оборудование, приборы и средства защиты к месту проведения спасательных работ</p> <p>извлекать пострадавших из завалов, транспортных средств, заваленных защитных сооружений и т.п.</p> <p>перемещать конструкции вручную, с помощью аварийно-спасательного инструмента, оборудования, спасательного снаряжения, грузоподъемной техники</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной 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 организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организм</p>

<p>(робототехники)</p> <p>применять аварийно-спасательную и инженерную технику, инструмент, оборудование, спасательное снаряжение, средства спасения на воде, средства индивидуальной защиты при проведении аварийно-спасательных работ</p> <p>применять гидравлический аварийно-спасательный инструмент при проведении аварийно-спасательных работ</p> <p>применять пневматический инструмент при проведении газоспасательных работ</p> <p>применять ручной слесарный и механический инструмент при проведении аварийно-спасательных работ</p> <p>стабилизировать транспортные средства, укреплять или обрушать конструкции, грозящие обвалом</p> <p>фиксировать элементы завала для предотвращения его сдвига;</p> <p>оказывать пострадавшему первую помощь и психологическую поддержку</p> <p>оценивать обстановку в месте нахождения пострадавшего и обеспечивать безопасные условия для оказания ему первой помощи и психологической поддержки</p>		
---	--	--



