**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

директор ЧУПО

«Экономико – правовой колледж»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_к.ф.н. Р.А.Барзукаева

« » 20\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ООП.06 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

**20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях**

(профессия, специальность)

**основное общее образование**

(уровень образования: среднее общее образование, основное общее образование)

**очная**

(форма обучения)

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015г. № 06-259);

- примерными программами для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованными Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»;

- разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Организация-разработчик:

ЧУПО «Экономико – правовой колледж»

Разработчики:

Х.В.Тозуркаев преподаватель ЧУПО «Экономико-правовой колледж»

Программа одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

протокол № \_4\_от 12 февраля 2022 года.

Председатель ПЦК **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/** М.Д.Денисултанова/

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы ООП.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достиже­ние студентами следующих ***результатов****:*

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья

***для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:***

* + способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

***для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:***

* владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
* способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

***для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:***

* формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
* знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов;

**метапредметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методическихи практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**для слепых и слабовидящих обучающихся:**

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ООП.06 Физическая культура

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *176* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *117* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *-* |
| практические занятия (или работы) | *102* |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) работа студента (всего)** | *-59* |
| Промежуточная аттестация по УД в форме дифзачета – 2 семестр | |

* 1. **Тематический план и содержание учебного предмета**

**ООП.06 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Введение** | **Содержание учебного материала** | 3 | 2 |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек |
| **Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | **Содержание учебного материала** | 12 | 2 |
| Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. |
| **Практическая работа №1** | Методики самооценки работоспособности, методы самоконтроля | 2 | 2 |
| **Практическая работа №2** | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | 2 |  |
| **Практическая работа №3** | Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №4** | Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи | 2 | 2 |
| **Практическая работа №5** | Самостоятельные занятия физическими упражнениями; активный отдых | 2 |  |
| **Практическая работа №6** | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №7** | Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению | 2 | 2 |
| **Практическая работа №8** | Знание и применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №9** | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и профессиональных заболеваний | 2 | 2 |
| **Практическая работа №10** | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №11** | Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №12** | Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата,  зрения и основных функциональных систем. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №13** | Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики | 2 | 2 |
| **Практическая работа №14** | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №15** | Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности | 2 | 2 |
| **Практическая работа №16** | Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру) | 2 | 2 |
| **Практическая работа №17** | Вести дневник самоконтроля, составить комплекс упражнений для профилактики сколиоза, составить комплекс упражнений для физкультминутки. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №18** | Высокий и низкий старт. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба разной интенсивности со сменой направлений. Бег низкой интенсивности. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №19** | Подводящие упражнения (семенящий бег/шаг, бег/шаг с высоким подниманием бедра, бег/шаг с захлёстыванием голени, ходьба и прыжки в глубоком приседе – по состоянию здоровья). | 2 | 2 |
| **Практическая работа №20** | Освоение техники беговых упражнений, техники высокого и низкого старта, техники метания снаряда, техники выполнения прыжка с места. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №21** | Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места, метание гранаты на дальность и точность. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №22** | Метание спортивных снарядов на дальность и точность. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №23** | Прыжок в длину с места. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №24** | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером | 2 | 2 |
| **Практическая работа №25** | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, | 2 | 2 |
|  |
| **Практическая работа №26** | упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 2 | 2 |
| **Практическая работа №27** | Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №28** | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами | 2 | 2 |
| **Практическая работа №29** | упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | 2 | 2 |
| **Практическая работа №30** | Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | 2 | 2 |
| **Практическая работа №31** | **Волейбол**  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №32** | **Волейбол**  Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №33** | Освоение основных игровых элементов. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №34** | Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции. Развитие личностно-коммуникативных качеств. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №35** | Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №36** | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта | 2 | 2 |
| **Практическая работа №37** | Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации | 2 | 2 |
| **Практическая работа №38** | **Футбол**  Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №39** | Дартс  Правила безопасности игры.  Оборудование и спортинвентарь для дартс. Разминка игроков. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока | 2 | 2 |
| **Практическая работа №40** | Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики | 2 | 2 |
| **Практическая работа №41** | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №42** | Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля | 2 | 2 |
|  |
| **Практическая работа №43** | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №44** | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №45** | Оказание первой помощи в экстренной ситуации. Основы ориентирования: ориентирование на местности по предметам, по плану местности. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №46** | Подготовка общего и личного снаряжения. Организация туристского привала (бивуака). | 2 | 2 |
| **Практическая работа №47** | Физическая подготовка – подвижные игры на местности с элементами ориентирования, с командным передвижением участников, с преодолением препятствий. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №48** | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №49** | Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №50** | Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 2 | 2 |
| **Практическая работа №51** | Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | 2 |
| Дифференцированный зачет | | 2 |  |
| **Всего** | | **117** |  |