

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Ю.И. Угримова

«28» февраля 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

# ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

20.02.04 Пожарная безопасность


Курск, 2020

Одобрена цикловой комиссией  
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №7

от 27 февраля 2020 г.

**Председатель цикловой комиссии**

  
/Е.С.Алипова /

Составитель (автор): Алпатов А.В., преподаватель

Разработана в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом среднего  
профессионального образования  
(Приказ Минобрнауки России от  
18.04.2014 №354) по специальности  
20.02.04 Пожарная безопасность

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы - ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность

## 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной 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.

### Обладать компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

### Портрет выпускника

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР5

Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР12
<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	ЛР13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР17

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 366 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часа;

самостоятельной работы обучающегося 178 часов.

В форме практической подготовки – 44 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>В форме практической подготовки</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>366</b>	<b>44</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>188</b>	
в том числе:		
практические занятия	184	44
контрольная работа	-	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>178</b>	
в том числе:		
реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д.; выполнение индивидуального проекта		
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта		
	2. Основы здорового образа жизни		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. 2. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. 5. Техника и тактика бега на средние дистанции. 6. Техника и тактика бега на длинные дистанции. 7. Развитие общей и специальной выносливости. 8. Сдача нормативов по легкой атлетике. 9. Сдача нормативов в беге на короткие дистанции. 10. Сдача нормативов в беге на средние дистанции 11. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции.	22	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	24	
<b>Тема 1.2. Метание гранаты.</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия.	10	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание гранаты с места на три шаговых шага.</li> <li>2. Метание гранаты с разбега.</li> <li>3. Специальные подготовительные упражнения метателя.</li> <li>4. Сдача нормативов по метанию гранаты.</li> </ol>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	10	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>180</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника игры в баскетбол: стойки.</li> <li>2. Техника игры в баскетбол: передвижения.</li> <li>3. Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча.</li> <li>4. Техника игры в баскетбол: ведение мяча.</li> <li>5. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол.</li> <li>6. Совершенствование тактических действий при игре в баскетбол.</li> <li>7. Индивидуальная техника защиты.</li> <li>8. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.</li> <li>9. Упражнения на развитие координации движения, ловкости.</li> <li>10. Совершенствование навыков ведения мяча.</li> <li>11. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления.</li> <li>12. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на точность.</li> <li>13. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча скорость.</li> <li>14. Контрольные нормативы: выполнение штрафных бросков.</li> <li>15. Действия игрока в нападении.</li> <li>16. Действия игрока в защите.</li> <li>17. Действия игрока индивидуально.</li> <li>18. Командные действия игроков в нападении.</li> <li>19. Командные действия игроков в защите.</li> <li>20. Жестикуляция судьи.</li> <li>21. Организация игры в баскетбол.</li> <li>22. Судейство игры в баскетбол.</li> </ol>	54	



	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	54	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки. 2. Техника игровых приемов в волейболе: передвижения. 3. Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу. 4. Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой. 5. Выполнение подачи мяча: прямая нижняя. 6. Выполнение подачи мяча: прямая верхняя. 7. Выполнение подачи мяча: нападающий удар. 8. Выполнение подачи мяча: блокирование. 9. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол. 10. Совершенствование тактических действий при игре в волейбол. 11. Тактика игры в нападении и защиты. 12. Командные действия. 13. Контрольные нормативы: передача мяча над собой. 14. Контрольные нормативы: подача прямая верхняя.15. Контрольные нормативы: боковая подача. 16. Контрольные нормативы: нападающий удар. 17. Контрольные нормативы: блокирование. 18. Контрольные нормативы: передача мяча в парах. 19. Контрольные нормативы: верхняя подача мяча в указанную зону. 20. Контрольные нормативы: действия игрока в командной игре. 21. Правила соревнований. 22. Организация соревнований в волейбол.	50	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	50	

<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 3.1. Спортивная гимнастика</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату. 2. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. 3. Лазание по канату различными приемами. 4. Контрольные нормативы в лазании по канату 5. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. 6. Совершенствование гимнастических элементов. 7. Совершенствование комбинаций упражнений в акробатике. 8. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 9. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине. 10. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. 11. Совершенствование зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. 12. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	24	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	24	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 4.1. Средства профессионально-прикладной</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Развитие точности и быстроты движений к выполнению упражнений на координацию движений.	32	32

<b>физической подготовки</b>	2. Развитие игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений. 3. Бег на короткие дистанции 20-30 м. 4. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах. 5. Опорные прыжки через коня и козла. 6. Передача мяча от груди со скачком от пола. 7. Броски мяча в корзину на точность. 8. Упражнения с расстановкой и сборкой предметов. 9. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. 10. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость). 11. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры).		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	16	12
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>366</b>	<b>44</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011 г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011 г. – 176 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала
2. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
3. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Содержание обучения	Форма текущего контроля (наименования контрольно-оценочных средств)
1	4
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Реферат на тему: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Реферат на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний»
<b>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Реферат на тему: «Самостоятельные занятия физической культурой». Реферат на тему: «Общеразвивающие упражнения» Тестирование: «Умеете ли вы себя контролировать?»
<b>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Реферат на тему: «Функциональное состояние организма, физической подготовленности».
<b>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Тестирование: «Оценка способностей к саморазвитию и самообразованию».
<b>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Реферат на тему: «Физическая культура в деятельности специалиста». Тестирование: «Уверены ли вы в себе?»
<i>Учебно-методические занятия</i>	Реферат на тему: « Психическое и физическое здоровье» Реферат на тему: «Приемы массажа и самомассажа» Реферат на тему: «Оказание первой медицинской помощи» Реферат на тему: «Здоровьесберегающие технологии» Реферат на тему: «Демонстрация комплексов утренней, вводной, производственной гимнастики.»
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>	
<b>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Практические занятия: -бег на короткие дистанции; Практические занятия: -бег на длинные дистанции; Практические занятия: - эстафетный бег 4x100, 4x400; Практические занятия: - метание гранаты; Практические занятия: - высокий старт;

	<p>Практические занятия: - низкий старт;</p> <p>Практические занятия: - бег на длинные дистанции 2000 м (дев.) 3000 м (юн.);</p> <p>Практические занятия: - бег по прямой с различной скоростью;</p> <p>Практические занятия: - прыжки способом «согнув ноги»;</p>
<b>2. Гимнастика</b>	<p>Практические задания: - комплексы общеразвивающих упражнений;</p> <p>Практические занятия: - комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>Практические занятия: - комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;</p> <p>Практические занятия: - выполнение контрольных нормативов на перекладине;</p> <p>Практические занятия: - лазание по канату различными способами;</p>
<b>4. Спортивные игры</b>	<p>Практические занятия: - технические приемы в волейболе;</p> <p>Практические занятия: - тактические приемы в волейболе;</p> <p>Практические занятия: - атакующий удар;</p> <p>Практические занятия: - верхняя передача мяча;</p> <p>Практические занятия: - нижняя передача мяча;</p> <p>Практические занятия: - верхняя подача мяча;</p> <p>Практические занятия: - технические приемы в баскетболе;</p> <p>Практические занятия: - тактические приемы в баскетболе;</p> <p>Практические занятия: - стойки и передвижения;</p> <p>Практические занятия: - штрафные броски;</p> <p>Практические занятия: - организация судейства;</p> <p>Реферат на тему: «Оказание первой доврачебной помощи»</p>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<p>Практические занятия: -Выполнение контрольных нормативов в избранном виде спорта. -Умение оценивать функциональные способности организма. -Инструктаж по технике безопасности</p>