

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 Физическая культура**

**Профиль обучения: технологический**

**Составитель:**

**Султанова Алена Алексеевна, преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы учебной дисциплины
1. Структура и содержание учебной дисциплины
2. Условия реализации программы учебной дисциплины
3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Приложение 1

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3 ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10	<ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать работу коллектива и команды;</li><li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>-использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>-основы проектной деятельности;</li><li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>-основы здорового образа жизни;</li><li>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

## 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 192 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	192
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	192
в том числе:	
- теоретическое обучение	-
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	166

- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	16

---

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

## Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>II курс 3 семестр</b>				
<b>Тема 1.1</b> Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении. Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3,	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, тренажерном зале, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту		2
	2	Роль ЗОЖ при преодолении полосы препятствий		2
	Самостоятельная работа обучающихся			1
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока Домашнее задание: Подготовка реферата по теме "Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО"		
<b>Тема 1.2</b> Разминка	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	ОК 04, ПК 1.3	
	<b>Практические занятия</b>			
1	Ознакомление и выполнение разминочных упражнений на разные группы мышц. Выполнение физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности: бег, прыжки в длину и высоту, приседания, отжимания.	2		

	2	Ознакомление и выполнение практических действий по массажу и самомассажу при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	1	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 1.3</b> Бег на короткие дистанции (30 м)	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04, ЛР 1
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 1.4</b> Бег на короткие дистанции (60 м)	<b>Содержание</b>			ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 1.5</b> Бег на короткие дистанции (100 м)	<b>Содержание</b>			ОК 08, ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 1.6</b> Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 01,
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 1.7</b> Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>			ОК 04, ПК 1.3. ЛР 1
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет	2	
	3	Значимость бега для развития выносливости.	2	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
<b>Тема 1.8</b> Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 1.9</b> Бег по пересеченной местности. Тактика бега по пересеченной местности.	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 08, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания.	2	
	2	Усвоение тактики бега по пересеченной местности.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>II курс 4 семестр</b>				
<b>Тема 2.1</b> Прыжки в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления.	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	ОК 04, ПК 1.3, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.		
	2	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 15-16 лет	2	
	3	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.2</b> Метание в цель и на дальность	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка техники метания снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места	2	
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 15-16 лет	2	

	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.3</b> Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок	2	
	2	Совершенствование навыков игры в баскетбол	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.4</b> Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		
	2	Отработка техники передачи двумя руками сверху, передача двумя руками "из рук в руки", передача одной рукой сбоку, передача одной рукой подбрасыванием	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.5</b> Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка техник: бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча.		
	2	Отработка техник: бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Совершенствование навыков игры в баскетбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.6</b> Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка техник: бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.7</b> Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Разделение на команды. Совершенствование тактики игры. Освоение и отработка игровых навыков.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			



<b>Тема 2.8</b> Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04, ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.9</b> Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке Отработка вариантов нападающего удара через сетку	2	
	2	Совершенствование навыков игры в волейбол	2	
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
<b>Тема 2.10</b> Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка техник: прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.11</b> Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка групповые тактических действий игроков в нападении		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 2.12</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание</b>			ОК 08, ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	
	2.	Важность здорового образа жизни для организма.	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>III курс, 5 семестр</b>				
<b>Тема 3.1</b> Бег на короткие	<b>Содержание</b>		<b>5</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>			

дистанции (60 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 3.2</b> Бег на короткие дистанции (100 м).	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	ОК 04, ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	3	Тактика развития скорости при беговых упражнениях.	2	
Домашнее задание: Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях				
<b>Тема 3.3</b> Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 3.4</b> Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка техники бега с высокого старта. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
	Домашнее задание: Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
<b>Тема 3.5</b> Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	<b>Содержание</b>		<b>5</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка тактики бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.	2	

	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
<b>Тема 3.6</b> Настольный теннис. Поддача	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка навыков розыгрыша, подачи, «передачи». Разыгрывание партий в парах		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 3.7</b> Настольный теннис. Передвижения	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка навыков стойки игрока, способов держания ракетки. Двусторонняя игра.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 3.8</b> Настольный теннис. Тактика игры	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>III курс 6 семестр</b>				
<b>Тема 4.1</b> Футбол. Ведение мяча.	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча	2	
	2	Отработка техники: ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 4.2</b> Футбол. Удары по мячу	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка техники: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 4.3</b> Футбол. Остановка мяча	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Отработка техники: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 4.4</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04

Футбол. Игра по правилам	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Совершенствование игры в футбол			
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
<b>Тема 4.5</b> Гимнастика. Развитие гибкости.	<b>Содержание</b>		4	ОК 08, ПК 1.3, ЛР 10	
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах			2
	2	Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.			2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
<b>Тема 4.6</b> Гимнастика. Развитие координации.	<b>Содержание</b>		4	ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Отработка техники: произвольного преодоления простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками			2
	2	Отработка техники: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями			2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
<b>Тема 4.7</b> Гимнастика. Парная акробатика	<b>Содержание</b>		2	ОК 04	
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Отработка техники: поддержки, полуколонна, поддержка под живот, упоры			2
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
<b>Тема 4.8</b> Здоровый образ жизни. Значимость отказа от вредных привычек.	<b>Содержание</b>		3	ОК 04, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 10	
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.			2
Домашнее задание: доклад о вреде алкоголя и табачных изделий					
<b>Тема 4.9</b> Развитие силовых	<b>Содержание</b>		4	ОК 04	
	<b>Практические занятия</b>				

способностей.	1	Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений	2	
	2	Отработка техники: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку	2	
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>Тема 4.10</b> Развитие быстроты	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Отработка упражнений по развитию силовых качеств		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений			
<b>IV курс 7 семестр</b>				
<b>Тема 5.1</b> Бег на короткие дистанции (60 м)	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений				
<b>Тема 5.2</b> Бег на короткие дистанции (100 м)	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.	2	
2	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1   Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 5.3</b> Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.	2	
	2   Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1   Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 5.4</b> Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.	2	
	2   Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1   Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 5.5</b> Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.	2	
	2   Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1   Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 5.6</b> Гимнастические упражнения прикладного характера.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Отработка прыжков со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	2	
	2   Отработка техник: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	

	3	Гимнастика. Упражнения для укрепления здоровья	2	
		Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 5.7</b> Метание в цель и на дальность	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Отработка техники метания снарядов.	2	
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 17-18 лет	2	
		Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 5.8</b> Прыжок в длину	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.		
	2	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 17-18 лет	2	
		Домашнее задание: Выполнение тренировочных упражнений		
<b>Тема 5.9</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	ОК 04, ПК 1.3, ЛР 10
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Физическая культура - основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.	2	
	2	Роль физической культуры. Отработка упражнений, способствующих развитию выносливости и ловкости	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>				
<b>Всего</b>				<b>194</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; тренажеров, тренажерного комплекса – тренажерный зал.

##### *Спортивное оборудование:*

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

##### *Технические средства обучения:*

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

##### *Наглядные средства обучения*

- стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.



## 3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### 3.2.1 Основные печатные издания:

Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2020 – 255 с.

### 3.2.2 Дополнительные источники

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2020.
2. 1. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2020. – 448с.

### 3.2.3 Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2012-2023)
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2009-2023).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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	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
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	выполнение комплекса упражнений

<p>для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>регулирование физической нагрузки владение навыками контроля и оценки подбор средств и методов занятий</p>
--	--	---

**Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность  
2-4 курс  
ОГСЭ.4 Физическая культура**

<b>Личностные результаты</b>	<b>Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)</b>	<b>Способ организации деятельности</b>	<b>Продукт деятельности</b>	<b>Оценка процесса формирования</b>
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Тема: Спортивные игры (18 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача:  - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- Спартакиада посвящена 23 февраля</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>

<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Тема: Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м) (8 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача:  - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- День оздоровительного бега</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>
--	--	-------------------------------------	---	--