

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

 /О.В. Лашук/

16 февраля 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
основной профессиональной образовательной программы по специальности  
20.02.04 Пожарная безопасность

Тольятти, 2021 год

ОДОБРЕНА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 4 от 16 февраля 2021 г.  
Председатель Педагогического Совета

Лашук / О.В. Лашук /

Составитель: Астраханцев Евгений Александрович, преподаватель АНО СПО «Колледж ВУиТ».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения 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.

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

максимальной учебной нагрузки студента - 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 168 часов;

- самостоятельной работы студента - 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.4 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание дисциплины Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2-3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростных способностей».	11	3
<b>Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение контрольного норматива (бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши)).	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.) 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания общей выносливости».	9	3
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки на месте и в движении, бег по дистанции, финиширование.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	7	3
<b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»: разбег, отталкивание, полет, приземление. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способами: 1-ый	4	2

	курс – «согнув ноги», 2-ой курс – «прогнувшись», 3-ий курс – «ножницы».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Кроссовый бег (езда на велосипеде) (2- 3 р/нед. по 20-40 мин.). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Методика воспитания скоростно-силовых способностей».	9	3
<b>Тема 1.5. Развитие физических качеств</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, выносливости. 2. Выполнение контрольных нормативов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса ППФП. 3. Составление программы самообразования. 4. Занятия по программе самообразования.	15	3
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1. Кувырок вперед</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одной шеренги в три уступами; повороты на 45°; изменение длины шага. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка вперед: перекаты на спине вперед-назад, два слитных кувырка, длинный кувырок.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ОРУ.	13	3
<b>Тема 2.2. Кувырок назад</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в два. 2. Обучение и совершенствование техники кувырка назад: перекаты назад с опорой руками за голову, кувырок в полушпагат.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня.	9	3

	3. Составление комплекса упражнений для расслабления.		
<b>Тема 2.3. Стойка на лопатках</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение строевых упражнений: перестроение из одного круга в три. 2. Обучение и совершенствование техники стойки на лопатках: перекаты назад с опорой руками за голову; выполнение стойки на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка реферата .	4	3
<b>Тема 2.4. «Мост», стойка на голове (юноши)</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение строевых упражнений: переход с шага на месте к передвижению. 2. Обучение и совершенствование техники «мост»: из положения лежа на спине, стоя; поворот в упор стоя на колене. 3. Обучение и совершенствование техники стойки на голове: с согнутыми ногами, толчком ног.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятия по программе самообразования.	9	3
<b>Тема 2.5. Акробатическая комбинация</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение акробатической комбинации.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Гимнастика в течение учебного дня. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	7	3
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Перемещения</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4	3



<b>Тема 3.2.</b> <b>Передача мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники передачи мяча: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке. 2. Выполнение контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками, прием-передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу у стены.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	11	3
<b>Тема 3.3.</b> <b>Подача мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая с места и в прыжке. 2. Выполнение контрольного норматива: подача точная любым из изученных способов.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	6	3
<b>Тема 3.4.</b> <b>Нападающий удар</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники нападающего удара: прямой, с переводом.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятия по программе самообразования.	4	3
<b>Тема 3.5.</b> <b>Прием мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники приема мяча: снизу одной, двумя руками; прием мяча снизу и сверху с падением.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка.	6	3
<b>Тема 3.6.</b> <b>Блокирование</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники блокирования.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление программы самообразования. 2. Занятия по программе самообразования.	4	3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Попеременный</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода:	6	2

<b>двухшажный ход</b>	скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Изучение теоретического материала на тему «Техника и приемы самомассажа».	6	3
<b>Тема 4.2. Одновременный бесшажный ход</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода: 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	9	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	4	3
<b>Тема 4.3. Одновременный одношажный ход</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.	6	3
<b>Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину). 2. Обучение и совершенствование техники конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за	8	2

	спину). 3. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2- 3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.	4	3
<b>Тема 4.5. Переход с одного хода на другой</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног.	4	3
<b>Тема 4.6. Преодоление подъемов</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	7	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	4	3
<b>Тема 4.7. Спуски</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники спусков: основная, низкая, высокая стойки, стойка отдыха. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2	3
<b>Тема 4.8.</b>	<b>Практические занятия:</b>	7	2

<b>Торможения</b>	1. Обучение и совершенствование техники торможения: «плугом», упором. 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка.	2	3
<b>Тема 4.9. Повороты в движении</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом». 2. Выполнение контрольного норматива: соблюдение правильной техники упражнения, без учета времени.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Ходьба на лыжах (2-3 р/нед. по 1-1,5 часа). 2. Утренняя зарядка. 3. Составление комплекса ППФП. 4. Составление программы самообразования.	2	3
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			
<b>Тема 5.1. Ведение мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники ведения мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, обводка соперника.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя зарядка. 2. Составление комплекса упражнений для развития ловкости. 3. Составление комплекса упражнений для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора.	6	3
<b>Тема 5.2. Бросок мяча в корзину</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники броска в корзину: одной, двумя руками сверху, от груди, от плеча, снизу, добивание с места, в движении. 2. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска, бросок мяча в кольцо после ведения.	9	2
<b>Тема 5.3. Ловля и передача мяча</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча: ловля мяча одной,	4	2

	двумя руками; передачи двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком; передачи одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. 2. Выполнение контрольного норматива: передача мяча в стенку на скорость.		
<b>Тема 5.4. Овладение мячом и противодействие</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Обучение и совершенствование техники овладения мячом и противодействию: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, взятие отскока, вырывание.	2	2
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования: сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт., обручи - 4 шт., мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО - М. : Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.
2. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова . - СПб. : Питер, 2004. - 224 с.
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

#### 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, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453965>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
<b>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Анкетирование. Анкета ЗОЖ. Устный опрос, беседа, подготовка реферата.
- основы здорового образа жизни	