

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 «Физическая культура»

уровень образования – основное общее образование

Форма обучения – очная

Специальность: 20.02.04 «Пожарная безопасность»

г. Хабаровск

2020

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности: 20.02.04 «Пожарная безопасность»

Для специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Организация-разработчик: ХТТБПТ

Разработчики:

Авачев А.К., преподаватель физической культуры.

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физическому воспитанию

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ).

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МС \_\_\_\_\_ ( \_Линевич О. Г.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС для специальностей технического и социально-экономического профиля.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ППСЗ.

## **1.2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

Учебная дисциплина ОУД.08 является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ.

## **1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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

## **1.4. КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 167 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельная работа 50 часов

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	167
Всего учебных занятий	117
Теоретические занятия	
Практические занятия	117
Самостоятельная работа	50
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы дифференцированного зачета	1 семестр 2 семестр

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорта.	2	1
<b>Тема 1.2</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.	2	2
<b>Тема 1.3</b> Спорт в физическом воспитании студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. <b>Самостоятельная работа</b>	2  <b>9</b>	2
<b>Раздел2 Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1</b> Кросс ( бег по пересеченной местности)	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон.	6	2
<b>Тема 2.2</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега: низкий старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки. <b>Самостоятельная работа</b> Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок.	9  <b>10</b>	2
<b>Тема 2.3</b> Прыжок в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согну в ноги».	9	
<b>Тема 2.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,,3

Метание гранаты	Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.		
<b>Раздел 3 Волейбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Поддачи, передачи, нападающие удары	5	1,2
<b>Тема 3.2</b> Защита	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка	5	2
<b>Тема 3.3</b> Тактика нападения	<b>Содержание учебного материала</b> Поддача мяча, нападающий удар, обманные движения	5	2
<b>Тема 3.4</b> Поддачи	<b>Содержание учебного материала</b> Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.	5	
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b> Перекаты: вперёд, назад. Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	4	2
<b>Тема 4.2</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор. Упражнения на брусьях: размахивания в упоре на предплечьях. Кувырок вперёд из седа ноги в розь.	5	2,3
<b>Тема 4.3</b> Опорные прыжки	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжок согнув ноги, ноги в розь через козла в ширину и длину. Прыжок через коня в длину.	4	2
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b> Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. <b>Самостоятельная работа</b>	5	2,3
<b>Тема 5.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	5	1,2,3

Техника подъёмов	Подъёмы: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой.		
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3
Техника спусков	Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой		
<b>Тема 5.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3
Торможение и повороты	Торможение: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором.		
<b>Раздел 6 Баскетбол</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 6.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	7	1,2,3
Владение мячом	Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении <b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	
<b>Тема 6.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	1,2,3
Техника защиты	Стойки защитника, передвижения. Выбивание мяча из рук соперника, перехват мяча.		
<b>Тема 6.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	1,2,3
Техника нападения	Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча. Обводки соперника: обводка с изменением скорости, направления. <b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 7 Ритмическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 7.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Строевые, специальные упражнения для согласования с музыкой	Строевые упражнения: перестроения, размыкания. Согласование движений с музыкой. Регулировать скорость и силу мышечного напряжения. <b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 7.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка) <b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 8 Атлетическая гимнастика</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 8.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
Работа на тренажёрах		3	



	Упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.) Упражнения с партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук, приседание.		
<b>Тема 8.2</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Лёгкая атлетика. Гимнастика, подвижные игры. Специальная силовая подготовка.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>50</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>167</b>

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

#### **3.1. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

##### **СПОРТСООРУЖЕНИЯ**

Спортивный зал, спортивная площадка, оснащенные оборудованием для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу, баскетболу и настольному теннису, бадминтону;

Тренажерный зал с комплексом тренажеров, для проведения занятий по атлетической гимнастике;

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест

##### **1. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

Шведские стенки; перекладины; гимнастические скамейки; гимнастические маты; скакалки; мячи по всем видам спортивных игр; гранаты для метания; столы и оборудование для настольного тенниса; рулетка (10 м); штанги; гантели; гири.

##### **2. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Музыкальный центр; компьютер; видеоплеер, фотоаппарат, видеокамера; секундомеры.

##### **3. НАГЛЯДНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа; информационная доска ; компьютер.

#### **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

##### **ЗАКОНЫ:**

Конституция Российской Федерации (принятая всенародным голосованием 12.12.1993)

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г.

№ 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Федеральный закон "О Физической культуре и спорте в РФ" №80 от 29.04.99.гл.5,ст.23,

#### **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

<b>№ П/П</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>АВТОР</b>	<b>ИЗДАТЕЛЬСТВО И ГОД ИЗДАНИЯ</b>
1	Физическая культура:	Решетников Н.В	учебник. – М. Академия, 2018 – 2 (ФИРО)-10

2	Теория и методика физического воспитания	Васильков А.А.	учебник. – Р-н/Д: Феникс, 2018. [Электронный ресурс)
3	Физическая культура. Профессиональное образование	Бишаева А.А.	М.: Академия, 2018-10
4	"Научно - практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи."	Губа Владимир, Морозов О.С.	Издательство Советский спорт 2018
5	"Теория и методика физического воспитания и спорта".	Барчуков Игорь	Издательство Кноруа 2018
6	"Социально - биологические основы физической культуры". Методическое пособие	Дилова А. Чернышова Р.	Издательство
7	"Лечебная физическая культура и спортивная медицина".	Епифанов Виталий	Издательство Медицина 2018

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1	Атлетизм. Теория и методика тренировок.	Виноградов Г.П.	Издательство Советский спорт 2018
2	«Теория и методика кинезитерапии», Методическое пособие	Бубновский С.М	Издательство 2018
3	«Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии».	Бубновский С.М	Издательство Медицина 2008
4	«Преподавание адаптивной физической культуры с основами кинезитерапии в учреждениях профессионального образования», Программа дополнительного образования, 2009 г.	Бубновский С.М	Издательство Медицина, 2009
5	«Сборник программ комплекса мероприятий, направленных на оздоровление контингента обучающихся в учреждениях профессионального образования».	Издательство Просвещение	Издательство Просвещение, 2018
6	"Волейбол в школе"	Голомазов В.А.	Издательство М., 2018

7	«Обучение новичков технике плавания».	Николаев Н.	Издательство Просвещение 2018
8	«Олимпийский учебник студента»	Родиченко В.С. и др.	Издательство. Олимпийский комитет России- М. 2009
9	"Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года".	(Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 1756-Р).	Вестник образования России. 2002. № 9;
10	«Физкультура.11 класс»	Видякин М.В. Виненко В.И.	Учитель, 2018.-186с.

## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, выполнения обучающимся индивидуальных заданий. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и

динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого студента.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

По окончании изучения курса «Физическая культура» студенты должны научиться следующим видам деятельности и овладеть системой умений: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

<p><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением</p>

задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

### **Спортивные игры.**

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

### **Аэробика (девушки)**

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

### **Атлетическая гимнастика (юноши)**

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

.

### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

### **Плавание.**

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;
- кроль на груди;
- брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;
- стартового прыжка с тумбочки.;
- поворотов.

4. Проплавание избранным способом дистанции 400-800м. без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;  
На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.