

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 Физическая культура

«технологического цикла»

***программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность***

Тольятти, 2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж» (ГБПОУ «ТСЭК»)

Составитель:

Исакова А.Б., преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

РАССМОТРЕНО

Методист отделения

Фирсова Л.В.

«05» апреля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директором ГБПОУ «ТСЭК»

Приказ № 08-01/79 от 15.04.2024г

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П 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	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.3		организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	186

в т.ч. в форме практической подготовки	130
в том числе:	
теоретические занятия	56
практические занятия	128
<i>Самостоятельная работа ¹</i>	
Промежуточная аттестация	2

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в 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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
		Обязат. часть ОП с учетом интенсификации 40%	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		20	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в</p>	20	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3

	образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 2.5. Выполнение	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04

контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Раздел 3. Волейбол		32	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 08 ПК 1.3
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	ПК 1.3
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	12	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение передачи мяча в парах	4	ОК 08
	Игра по упрощённым правилам волейбола	4	ПК 1.3
	Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Раздел 4. Баскетбол		30	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	ПК 1.3
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	ПК 1.3
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	ПК 1.3
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	ПК 1.3
Тема 4.5. Тактика игры в	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04

защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	ОК 08 ПК 1.3
	Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	ОК 08
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Раздел 5. Гимнастика		42	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Отработка строевых приёмов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание	10	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	

	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание	10	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	14	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Контроль комбинации по акробатике	2	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
	Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика	20	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 6.2. Подачи	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Отработка подач	4	ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	ПК 1.3
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	ОК 08 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	8	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	ОК 08 ПК 1.3
	Контроль техники подачи, ударов справа, слева	2	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		28	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка	18	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3

	эффективности ППФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	22	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
	Самостоятельная работа обучающихся*	Не предусмотрено	
Промежуточная аттестация			
Всего		50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 ПОП-П по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-е изд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

1.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 03.03.2023).

4. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 03.03.2023).

5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 03.03.2023).

6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 03.03.2023).

7. Агеева, Г. Ф. Плавание / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 64 с. — ISBN 978-5-507-45776-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283997> (дата обращения: 03.03.2023).

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 03.03.2023).

1.2.3. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><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</p>	<p>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</p>	<p>устный опрос тестирование результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>выполнение комплекса упражнений регулирование физической нагрузки владение навыками контроля и оценки подбор средств и методов занятий</p>