

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	111

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

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

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является одной из дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки и направлена на формирование общих компетенций (ОК-2, ОК-3, ОК-6).

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

Целью реализации рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» является формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. В рамках достижения цели программа ориентируется на решение следующих задач:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

- **освоение** системы знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а именно:

- основы здорового образа жизни

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а именно:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Исходный уровень подготовки для изучения дисциплины:

освоение дисциплин общеобразовательной и профессиональной подготовки по стандарту основного общего образования технического профиля: биология, геометрия, физика.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование *общих компетенций*:

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 рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 376 часов, в том числе:
аудиторная учебная нагрузка обучающегося 188 часов;
самостоятельная работа обучающегося 188 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	Всего	1 курс		2 курс		3 курс
		1 (3) семестр	2 (4) семестр	3 (5) семестр	4 (6) семестр	5 (7) семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	376	64	88	64	96	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188	32	44	32	48	32
в том числе:						
практические занятия:	188	32	44	32	48	32
1. Легкая атлетика	62	14	10	14	10	14
2. Прикладная гимнастика	30	10	-	10		10
3. Спортивные и подвижные игры	40	8	8	8	8	8
4. Лыжная подготовка	34	-	16	-	18	-
5. Плавание	22	-	10	-	12	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	188	32	44	32	48	32
в том числе:						
подготовка рефератов, докладов и изучение теоретических основ физической культуры (с использованием интернет – ресурсов, учебной литературы)	-	-	8	8	-	-
Освоение физических упражнений различной направленности и развитие кондиционных способностей (самостоятельные и организованные формы занятий в спорт.секциях и клубах, подготовка к выполнению контрольных нормативов):	-	32	36	24	48	32
1. Легкая атлетика	-	12	10	8	10	12
2. Прикладная гимнастика	-	10	-	8	-	10
3. Спортивные и подвижные игры	-	10	8	8	14	10
4. Лыжная подготовка	-	-	10	-	14	-
5. Плавание	-	-	8		10	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 – 4 семестр)*						
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (5 семестр)**						

** Промежуточная аттестация в форме зачета с 1 по 4 семестр на базе среднего общего образования, с 3 по 6 семестр на базе основного общего образования.*

*** Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 5 семестре на базе среднего общего образования, в 7 семестре на базе основного общего образования.*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Объем часов по семестрам					Уровень освоения
			1 (3)	2 (4)	3 (5)	4 (6)	5 (7)	
Раздел 1.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	62	14	10	14	10	14	2
Тема 1.1	Практические занятия: Бег на короткие дистанции	16	4	2	4	2	4	
Тема 1.2	Практические занятия: Бег на средние дистанции	16	4	2	4	2	4	
Тема 1.3	Практические занятия: Бег на длинные дистанции (кросс по пересеченной местности)	16	4	2	4	2	4	
Тема 1.4	Практические занятия: Метание снаряда на дальность с разбега	10	2	2	2	2	2	
Тема 1.5	Практические занятия: Прыжок в длину с места	4		2		2		
Самостоятельная работа обучающихся по разделу: Освоение техники легкоатлетических упражнений и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений		52	12	10	8	10	12	3
Раздел 2.	Прикладная гимнастика:	30	10		10		10	2
Тема 2.1	Практические занятия: Акробатические упражнения	6	2		2		2	
Тема 2.2	Практические занятия: Акробатические комбинации	12	4		4		4	
Тема 2.3	Практические занятия: Упражнения на снарядах	12	4		4		4	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу: - Освоение техники гимнастических упражнений; - Развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений; - Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		28	10		8		10	3
Раздел 3.	Спортивные и подвижные игры	40	8	8	8	8	8	2
Тема 3.1	Практические занятия: Техничко-тактические приемы	20	4	4	4	4	4	
Тема 3.2	Практические занятия: Индивидуальные и групповые тактические действия	20	4	4	4	4	4	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу: Освоение технико-тактических приемов игры и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений		50	10	8	8	14	10	3
Раздел 4.	Лыжная подготовка	34		16		18		2
Тема 4.1	Практические занятия: Техника лыжных гонок: попеременные ходы, преодоление подъемов и препятствий	4		2		2		
Тема 4.2	Практические занятия: Техника лыжных гонок: одновременные ходы,	8		4		4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Объем часов по семестрам					Уровень освоения
			1 (3)	2 (4)	3 (5)	4 (6)	5 (7)	
	преодоление подъемов и препятствий							
Тема 4.3	Практические занятия: Техника лыжных гонок: коньковый ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	14		6		8		
Тема 4.4	Практические занятия: Элементы тактики в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4		2		2		
Тема 4.4	Практические занятия: Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	4		2		2		
Самостоятельная работа обучающихся по разделу: Освоение техники лыжных гонок и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений		24		10		14		3
Раздел 5.	Плавание	22		10		12		2
Тема 5.1	Практические занятия: Техника плавания кролем на груди	4		4				
Тема 5.2	Практические занятия: Техника плавания кролем на спине	4		4				
Тема 5.3	Практические занятия: Техника плавания брассом	4				4		
Тема 5.4	Практические занятия: Стартовый прыжок, повороты в воде	2		2				
Тема 5.5	Практические занятия: Прикладное плавание	4				4		
Тема 5.6	Практические занятия: Спасение утопающих на воде	4				4		
Самостоятельная работа обучающихся по разделу: Освоение техники спортивных и прикладных видов плавания и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений		18		8		10		3
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов, докладов, изучение теоретических основ физической культуры (с использованием интернет – ресурсов, учебной литературы)		16		8	8			1, 3
Максимальная учебная нагрузка обучающегося		376	64	88	64	96	64	
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося		188	32	44	32	48	32	
Самостоятельная работа обучающегося		188	32	44	32	48	32	
Промежуточная аттестация в форме зачета (на базе 11 класса)			3	3	3	3	-	
Итоговая аттестация в форме экзамена (на базе 11 класса)			-	-	-	-	Э	
Всего:		376						

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- Ознакомительный, 2-Репродуктивный, 3-Продуктивный

2.2 Темы рефератов (докладов), презентаций

1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
4. Режим в учебной и трудовой деятельности.
5. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, баня, массаж.
6. Материнство и здоровье.
7. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
10. Социальные функции физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества
12. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
13. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
14. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
15. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
16. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в государствах древнего мира.
17. История зарождения олимпийского движения, первые олимпийские игры (Древняя Греция).
18. Возрождение Олимпийских игр в 19 веке, первые игры современности.
19. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
20. История зарождения олимпийского движения в России и первое участие в Олимпийских играх (конец 19 - начало 20 века).
21. Олимпийские игры 1980г. в г. Москве.
22. Зимние Олимпийские игры 2014г. в г. Сочи.
23. Лучшие спортсмены России.
24. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
25. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
26. Основные формы оздоровительной физической культуры.
27. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
28. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
29. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
30. Массаж. Виды массажа и способы применения.
31. Телосложение. Развитие и коррекция средствами физической культуры.

32. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
33. Скоростные качества. Средства и методы развития.
34. Силовые качества. Средства и методы развития.
35. Выносливость. Средства и методы развития.
36. Гибкость. Средства и методы развития.
37. История развития легкой атлетики в России.
38. Волейбол.
39. Баскетбол.
40. Плавание.
41. Единоборства.
42. Гимнастика.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивных сооружений):

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки;
- тренажерного зала;
- лыжной базы;
- плавательного бассейна.

Оборудование и инвентарь учебного кабинета:

– **Оборудование и инвентарь спортивного зала:** гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.;

– **Открытая спортивная площадка для занятий широкого профиля:** турник уличный, брусья уличные, шест для лазания, рукоход уличный, полоса препятствий, поле для футбола, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, тренажеры, гантели;

– **Оборудование и инвентарь тренажерного зала:** тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– **Оборудование и инвентарь лыжной базы:** лыжная трасса, лыжные комплекты и лыжные ботинки, комната для хранения лыжного инвентаря, плавательные доски, спасательные средства, свистки, секундомеры;

– **Оборудование и инвентарь плавательного бассейна:** чаша для плавания на 4 дорожки по 25м., плавательные доски.

Технические средства обучения:

– мультимедийный проектор и ноутбук с колонками, макеты, планшеты, муляжи, таблицы.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

4. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего

образования»».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

12. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2011)).

Применение активных и интерактивных технологий:

дискуссия, работа в малых группах, урок – практика.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения, приобретенные навыки)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
Основы здорового образа жизни	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, устный опрос
О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, устный опрос
О способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, устный опрос
О правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, устный опрос
О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, устный опрос
О правилах техники безопасности на занятиях по физической культуре	ОК-2, ОК-3	текущий, устный опрос
Об основах техники физических упражнений согласно учебной программе	ОК-2, ОК-3	текущий, устный опрос
Освоенные умения:		текущий, устный опрос
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы утренней гигиенической, вводной и производственной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, выполнение комплексов
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	ОК-2	текущий, выполнение приемов
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	ОК-2, ОК-3	текущий, устный опрос и выполнение приемов самоконтроля

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения, приобретенные навыки)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	ОК-2	текущий, демонстрация способов
Выполнять приемы страховки и самостраховки	ОК-2	текущий, демонстрация способов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	ОК-3, ОК-6	текущий, наблюдение
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные учебной программой при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ОК-2, ОК-3	рубежный / промежуточный / итоговый, демонстрация контрольных упражнений
Умение оказывать первую помощь на занятиях по физической культуре	ОК-2, ОК-3	текущий, демонстрация приемов и действий
Умение оказывать приемы спасения утопающего	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, демонстрация приемов