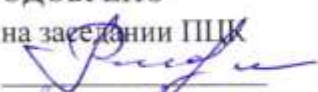
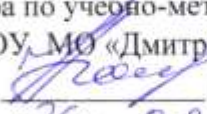


**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Московской области «Дмитровский техникум»**

ОДОБРЕНО  
на заседании ПМПК  
  
«26» августа 2019г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебно-методической работе  
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»  
 /Н.Е.Горюшкина/  
«26» 08 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ФИЗКУЛЬТУРА**  
ОГСЭ.04

для специальности  
20.02.04 «Пожарная безопасность»  
по программе базовой подготовки

Дмитров, 2019 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Далее - ФГОС) по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №354 от 18.04.2014 г.

**Организация разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум» (ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24
Приложение 1	25
Приложение 2	27
Приложение 3	29

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

*название учебной дисциплины*

---

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.04 «Пожарная безопасность», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 354 от 18.04. 2014г., входящей в укрупненную группу специальностей (профессий) 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профессии рабочих, должностям служащих 16781 «Пожарный», 26534 «Спасатель» и другим профессиям технического и естественнонаучного профилей.

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

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность(базовой подготовки) и овладению обучающимися общими компетенциями (ОК):

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 ЧС.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	168
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
- выполнение тренировочных упражнений в спортивных клубах и секциях;	160
- выполнение научно-исследовательской работы	8
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов			Формируемые компетенции
1	2	3			4
1 семестр		II	III	IV	
РАЗДЕЛ 1		32	32	32	
	Лёгкая атлетика	18	18	18	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b>				
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Стартовый разгон.	2		4	ОК 2, 3, 6
	Специальные беговые и упражнения.	2	2	2	ОК 2, 3, 6
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение технике эстафетного бега.		2		ОК 2, 3, 6
	Специальные беговые упражнения на скорость. Совершенствование техники низкого старта. Бег с ходу. Финиширование.	2			ОК 2, 3, 6
	Контрольные упражнения в беге на 60, 100,200,500	2		2	ОК 2, 3, 6
Тема 1. 2. Бег на длинные дистанции.	<b>Практические занятия</b>				
	Бег по пересеченной местности. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Совершенствование тактики бега на длинные дистанции.		2	2	ОК 2, 3, 6

	Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров	2	2	2	ОК 2, 3, 6
Тема 1.3. Прыжок в длину.	<b>Практические занятия</b>				
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разметка разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления.	2	2	2	ОК 2, 3, 6
	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега.		2		ОК 2, 3, 6
	Прыжок, прогнувшись и согнув ноги.		2	2	ОК 2, 3, 6
	Контрольные упражнения в прыжках.	2		2	ОК 2, 3, 6
	Техника отталкивания в прыжках в длину с места.	2	2		ОК 2, 3, 6
	Специальные и прыжковые упражнения. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	2		ОК 2, 3, 6
	<u>Самостоятельная работа обучающихся «Техника прыжковых упражнений»</u> . Совершенствование тактики бега на длинные дистанции. Специальные упражнения бегуна. Специальные беговые упражнения на скорость.	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	ОК 2, 3, 6
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b>				
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.		2	2	ОК 2, 3, 6
	Упражнения на силовую выносливость.	2		2	ОК 2, 3, 6



	Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.		2		ОК 2, 3, 6
	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	2			ОК 2, 3, 6
	Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц. Упражнения на пресс, спину.		2	2	ОК 2, 3, 6
	Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	2			ОК 2, 3, 6
	Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.			2	ОК 2, 3, 6
	Комплек упр-ий с гантелями, толчок гири 16 кг, двоеборье (гири 16 кг).	2			ОК 2, 3, 6
Тема 2.2. Круговая тренировка.	<b>Практические занятия</b>				
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости.		2	2	ОК 2, 3, 6
	Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, жим штанги лежа.	2	2		ОК 2, 3, 6
	Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс.		2		ОК 2, 3, 6
	Прыжки со скакалкой, бег и др. упр.	2		2	ОК 2, 3, 6
	Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	2		2	ОК 2, 3, 6
	Упражнение с гимнастической скакалкой, подтягивание на перекладине, поднятие туловища, упражнение со скакалкой.		2		ОК 2, 3, 6
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> «Круговая тренировка» . Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	ОК 2, 3, 6

	Ежедневные занятия легкоатлетическими упражнениями.				
<b>2 семестр</b>		<b>36</b>	<b>36</b>		
<b>РАЗДЕЛ 3</b> Тема 3. 1. Баскетбол.	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.	2	2		ОК 2, 3, 6
	Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники приема, передачи и ведения мяча на время				ОК 2, 3, 6
	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости.	2			ОК 2, 3, 6
	Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	2			ОК 2, 3, 6
	Закрепление техники защиты и техники нападения.		2		ОК 2, 3, 6
	Броски по кольцу на время.		2		ОК 2, 3, 6
	Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).		2		ОК 2, 3, 6
Тема 3.2. Волейбол.	<b>Практические занятия</b>				
	Правила игры. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	2			ОК 2, 3, 6
	Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра		2		ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра		2		ОК 2, 3, 6

	Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	2			ОК 2, 3, 6
	Обучение групповым и командным действиям. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники волейбольных подач. Двусторонняя игра.	2			ОК 2, 3, 6
	Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра.	2			ОК 2, 3, 6
	Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.		2		ОК 2, 3, 6
	<u>Самостоятельная работа</u> «Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча» Спортивные игры на воздухе и в зале. Занятия в секциях	<b>14</b>	<b>14</b>		ОК 2, 3, 6
<b>РАЗДЕЛ 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
Тема 4.1. Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>				
	Правила пользования и подготовка лыжного инвентаря. Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из лыжных гонок. Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Способы передвижения на лыжах.	2	2		ОК 2, 3, 6
	Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Способы передвижения на лыжах.	2			ОК 2, 3, 6
	Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.		2		ОК 2, 3, 6
	Повторение техники попеременного двухшажного лыжного		2		ОК 2, 3, 6

	ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км				
	Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)	2	2		ОК 2, 3, 6
	Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.		2		ОК 2, 3, 6
	Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	2			ОК 2, 3, 6
	Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.		2		ОК 2, 3, 6
	Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км.		2		ОК 2, 3, 6
	Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км	2			ОК 2, 3, 6
	Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	2			ОК 2, 3, 6
	Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 3 км.- девушки и 5км - юноши без учета времени.	2			ОК 2, 3, 6
	<u>Самостоятельная работа</u> «Совершенствование техники лыжных ходов».	<b>14</b>	<b>14</b>		ОК 2, 3, 6
<b>РАЗДЕЛ 5</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
Тема 5.1.	<b>Практические занятия</b>				

Умения и навыки	Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.		2		ОК 2, 3, 6
	Комплексы упражнений со штангой, гантелями, на гимнастической лестнице	2			ОК 2, 3, 6
	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	2			ОК 2, 3, 6
	Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах		2		ОК 2, 3, 6
	Комплекс упр-ий на силу. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок.		2		ОК 2, 3, 6
	Комплексы силовых упражнений с отягощениями.				ОК 2, 3, 6
Тема 5.2 Акробатика	<b>Практические занятия</b>				
	Совершенствование элементов: кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.		2		ОК 2, 3, 6
	Стойки, перекаты, группировки	2			ОК 2, 3, 6
	Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапециевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями				ОК 2, 3, 6
	Упражнения на подвижность тазобедренных суставов	2			ОК 2, 3, 6
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Совершенствование техники гимнастических упражнений Ежедневное выполнение комплекса гимнастических упражнений Упражнения с гирями Упражнения на развитие гибкости.	8	8		ОК 2, 3, 6
<b>Всего:</b>			<b>336</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.

Оборудование спортивного комплекса:

- баскетбольная площадка, щиты;
- футбольная площадка, ворота;
- волейбольная площадка, сетка;
- шведская стенка;
- перекладина;
- мячи;
- рабочее место преподавателя;
- беговая дорожка;
- прыжковая яма;
- сектор для метания гранат;

Оборудование тренажерного комплекса:

- тренажер силовой;
- беговая дорожка;
- пресс-скамья;
- велотренажер;
- гриф V-образный;
- стойка для жима лежа;
- брусья;

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

Основная литература

1. Васильева В.В. Физиология человека. Учебное пособие для учащихся средних специальных учебных заведений. М.: Единая Российская спортивная классификация, М.: 3 изд. 2018.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, М.:2018.
4. Программа для учащихся средних специальных учебных заведений, М., Высшая школа, 2018.
5. Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах, М.:2017.

#### Дополнительная литература

1. Лиходеева В.А. Энергетический обмен и питание спортсменов: Учебное пособие. — Волгоград, 2018.

2. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки /Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. - Киев: Олимп, литература, 2018.

#### Интернет ресурсы:

1. Система федеральных образовательных порталов Информационно-коммуникационные технологии в образовании. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.ict.edu.ru> (2003-2011)

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных, устных и письменных заданий в виде текущего контроля.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> - использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Формализованное наблюдение и оценка техники выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности по темам: 1.2-2.2, 3.1 - 3.5, 4.5 - 4.7, 4.9 - 5.12; Формализованное наблюдение и оценка выполнения студентом функции судьи на практических занятиях по темам: 2.3 – 2.10, 3.6 – 4.3; Формализованное наблюдение технико-тактических действий и оценка в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм по темам: 4.3;5.12
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Формы контроля обучения: – оценка ведения календаря самонаблюдения; - оценка выполнения научно-исследовательской работы по тема: 1.1, 2.10, 4.8, 5.9.
- основы здорового образа жизни	– оценка ведения календаря самонаблюдения.

## Приложение 1

### Обязательное

## КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p><b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>Перечень тем:</b> Разминка. Бег на короткие дистанции (60 м). Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м). Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м). Бег по пересеченной местности Прыжки в длину. Метание в цель и на дальность. Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам Основы здорового образа жизни Настольный теннис. Поддача Настольный теннис. Передвижения Настольный теннис. Тактика игры Футбол. Ведение мяча Футбол. Удары по мячу Футбол. Остановка мяча Футбол. Игра по правилам Гимнастика. Развитие гибкости. Гимнастика. Развитие координации Гимнастика. Парная акробатика Развитие силовых способностей Развитие гибкости Формирование осанки Развитие координации Прыжки в высоту с разбега Лыжная подготовка. Образцовые приемы Лыжная подготовка. Техника передвижения Лыжная подготовка. Бесшажный ход Лыжная подготовка. Двухшажный ход Комплексное занятие. Вольные упражнения Комплексное занятие. Прыжки в длину. Развитие гибкости Комплексное занятие. Баскетбол. Развитие координации Комплексное занятие. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения с мячом Спортивная эстафета</p>
<p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Основы здорового образа жизни Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>
<p>Самостоятельная работа студента</p>	<p><b>Тематика самостоятельной работы</b> Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях Выполнение научно-исследовательской работы</p>