2021

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ОД
_____ А.А. Панфилов
«01» сентября 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности среднего профессионального образования
20.02.04 «Пожарная безопасность»

Владимир, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354)

Кафедра-разработчик: Колледж инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ.

Рабочую программу составили: преподаватель КИТП Лаврентьев А.Б._____

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП ВлГУ
протокол № 1 от «31» 08 2021 года

Директор КИТП ВлГУ _____ Н.Е. Мишулина

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____ _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____ _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____ _____

Программа переутверждена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____
Заведующий кафедрой _____ _____

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина **«Физическая культура»** является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности **20.02.04 «Пожарная безопасность».**

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06	- 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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья - средства профилактики перенапряжения - способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	348
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы *(если предусмотрено)*	*
практические занятия *(если предусмотрено)*	176
Самостоятельная работа *(если предусмотрено)*	172
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом *(если предусмотрено)*	*
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)	*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
Раздел 1. Легкая атлетика		**36**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	4	
	Практическое занятие: Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие: Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие: Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м.	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег	2	

	4х100м.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	Практическое занятие: Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
	Самостоятельная работа Ознакомление с ФССП по виду спорта «легкая атлетика». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	30	
Раздел 2. Баскетбол		**26**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие: Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
Тема 2.3 Броски мяча.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника бросков по кольцу.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

	Практическое занятие: Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие: Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	
	Самостоятельная работа Ознакомление с ФССП по виду спорта «баскетбол». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	30	
Раздел 3. Волейбол		**36**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Практическое занятие: Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
Тема 3.3 Подачи мяча.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника подач мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника нападающего удара. Техника блокирования.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие: Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5 Тактика	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 02

нападения.	Тактические действий в нападении.		ОК 03 ОК 06
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6 Тактика защиты.	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Тактические действий в защите.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
	Самостоятельная работа Ознакомление с ФССП по виду спорта «волейбол». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	30	
Раздел 4. Футбол		**36**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4	
	Практическое занятие: Отработка правил в футбол**.** Учебная игра.	4	
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
Тема 4.3 Удары по мячу.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника ударов по мячу.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие: Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
Тема 4.4 Простые тактические комбинации.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
	Самостоятельная работа Ознакомление с ФССП по виду спорта «футбол». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	30	

Раздел 5. Атлетическая гимнастика		**34**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	**Содержание учебного материала**	**28**	
	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	6	
	Практическое занятие: Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	8	
	Практическое занятие: Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Практическое занятие: Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	8	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6	
	Самостоятельная работа Ознакомление с ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	30	
Раздел 6. Плавание		**10**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 6.1 Плавание	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие: Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	4	
	Практическое занятие: Освоение прикладных способов плавания.	2	
	Практическое занятие: Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2	
	Практическое занятие: *Дифференцированный зачет*	2	
	Самостоятельная работа Ознакомление с ФССП по виду спорта «плавание». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	22	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)			
Всего		**348**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины **«Физическая культура»** предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25х14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;
- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

техническими средствами: видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1.Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт. - 599 с. ISBN 978-5-534-13554-1.	2022	https://urait.ru/bcode/495018
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт. - 493 с. ISBN 978-5-534-02309-1.	2022	https://urait.ru/bcode/491233
Дополнительная литература		
Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - М.: Юрайт.	2022	https://urait.ru/bcode/442509 https://urait.ru/bcode/495253 https://urait.ru/bcode/495386

3.2.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура;
2. Культура физическая и здоровье;
3. Физическая культура в школе;
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minstm.gov.ru
2. Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL https://www.gto.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов; - средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического развития	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; защита реферата, доклада
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - 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.	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - выполняет тактико-технические действия в игре; - выполняет требуемые элементы; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; оценка результатов контрольно-тестовых нормативов

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
в рабочую программу учебной дисциплины
_____

программы подготовки специалистов среднего звена
_____

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Зав. кафедрой_____/ _____