

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Укрупненная группа: 20.00.00 Техносферная безопасность и
природообустройство

Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень подготовки)

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

г. Южно-Сахалинск
2025г.

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины **ОП.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка** программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего специального образования (ФГОС СПО) по специальности **20.02.04 Пожарная безопасность**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 года № 354.

Разработчик: Добродомов П.В., преподаватель ПТК СахГУ

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК
Дисциплин физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

на основании:

1. Соответствия стандарту да (да, нет)
2. Соответствия учебному плану ПК да (да, нет)
3. Соответствия требованиям к оформлению да (да, нет)

Протокол № 7 от «13» 05 2025г.

Председатель ПЦК

П.В. Добродомов

Утверждена научно-методическим советом ПТК СахГУ

Протокол №7 от «19» 05 2025г.

Председатель НМС

Е.Н. Ермолаева

Содержание

1. Паспорт рабочей программы ОП.15. Профессионально–прикладная физическая подготовка .	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и результаты освоения дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины	5
2. Структура и содержание рабочей программы.....	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОП.15. Профессионально–прикладная физическая подготовка	7
3. Условия реализации рабочей программы	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	14
3.2. Информационное обеспечение обучения	14
4. Контроль и оценка результатов освоения ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	16

1. Паспорт рабочей программы

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины **ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка** является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **20.02.04. Пожарная безопасность** (базовая подготовка).

Рабочая программа дисциплины может быть использована для разработки программ в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности **20.02.04. Пожарная безопасность**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина **ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка** входит в общепрофессиональные дисциплины профессионального цикла.

1.3. Цели и результаты освоения дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения **ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка** обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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.

В результате освоения **ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка** обучающийся должен

Уметь:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У.2. Использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности.

У.3. Выполнять общественные и общественные функции по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

У.4. Использовать средства физической культуры и спорта для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии.

Знать:

3.1. О роли профессионально-прикладной физической подготовке в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Основы здорового образа жизни.

3.3. Особенности использования средств физической культуры и спорта при воспитании прикладных специальных качеств.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 265 часов, в том числе:

- практические занятия – 178 часов;
- самостоятельная работа – 65 часов.
- Консультации – 22 часа.

2. Структура и содержание рабочей программы

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	265
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
теоретические занятия	
лабораторные работы	
практические занятия	178
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося	65
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
самотестирование	20
самоподготовка	30
индивидуальные творческие задания	15
проекты	
доклады/ реферат	
Консультации	22
Итоговая аттестация в форме зачёта	
8 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОП.15. Профессионально–прикладная физическая подготовка

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			38	
Тема 1.1. Беговые упражнения	Содержание учебного материала		38	
			—	
	Практические занятия		24	3
	№ 1	Сдача контрольных нормативов		
	№ 2	Бег 100, 200, 400 метров		
	№ 3	100 метровая полоса с препятствиями		
	№ 4	Эстафетный бег 4*100, 4*400 метров		
	№ 5	Шведская эстафета		
	№ 6	Кросс по пересеченной местности		
	№ 7	Сдача контрольных нормативов		
	№ 8	Эстафетный бег 4*800 метров		
	№ 9	Кросс по пересеченной местности		
	№ 10	Бег 5-6 минут в гору и с горы		
	№ 11	Ускорения из различных исходных положений		
	№ 12	Бег с весом 10-12 кг		
	Самостоятельная работа обучающихся – подобрать упражнения на быстроту; – подобрать прыжковые упражнения; – подобрать упражнения на развитие быстроты; - подобрать прыжковые упражнения; – подобрать прыжковые упражнения; – подобрать исходные положения для ускорений – подобрать прыжковые упражнения		12	
Консультации		2		
Раздел 2. Общая физическая подготовка			21	
Тема 2.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала		21	
			—	
	Практические занятия		12	3

	№ 13	Челночный бег 3*10, 5*10 м. Метание набивного мяча		
	№ 14	Круговая тренировка (работа по станциям)		
	№ 15	Комплекс упражнений на перекладине		
	№ 16	Силовые упражнения		
	№ 17	Прыжковая тренировка (прыжковые упражнения разнообразного характера).		
	№ 18	Силовое комплексное упражнение		
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на все станции; – подобрать исходные положения для ускорений; – подобрать упражнения с гантелями; – подобрать разнообразные прыжковые упражнения		7	
	Консультации		2	
Раздел 3. Игровая тренировка			13	
Тема 3.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала		13	
			–	
	Практические работы		10	3
	№ 19	Мини - футбол		
	№ 20	Учебная игра в мини-волейбол		
	№ 21	Учебная игра в волейбол		
	№ 22	Учебная игра в баскетбол		
	№ 23	Двухсторонняя игра в футбол		
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания с элементами спортивных игр;		2	

	Консультации	1	
Раздел 4. Силовая подготовка		18	
Тема 4.1. Упражнения на силу	Содержание учебного материала		18
		–	
	Практические работы		14
	№ 24	Упражнения на плечевой пояс (с гантелями, с грифом, с само отягощением)	3
	№ 25	Упражнения на мышцы спины	
	№ 26	Упражнения на все мышцы туловища	
	№ 27	Упражнения на мышцы спины	
	№ 28	Упражнения на мышцы живота	
	№ 29	Упражнения для мышц ног	
	№ 30	Сдача контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения с гантелями – подобрать упражнения для мышц ног		3
	Консультации	2	
Максимальная учебная нагрузка в 5 семестре:		90	
Раздел 5. Лыжная подготовка		36	
Тема 5.1. Способы передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		36
		–	
	Практические работы		24
	№ 31	Строевые приемы с лыжами и на лыжах	3
	№ 32	Прохождение дистанции 3, 5 км.	
	№ 33	Спуски, подъемы, Повороты, торможения	
	№ 34	Попеременно двухшажный классический ход	
	№ 35	Одновременные способы передвижения	

	№ 36	Коньковый ход - одновременный двухшажный		
	№ 37	Коньковый ход - одновременный одношажный		
	№ 38	Прохождение дистанции по глубокому снегу.		
	№ 39	Скоростная тренировка на лыжах		
	№ 40	Подъем в гору разной крутизны и свободный спуск		
	№ 41	Прохождение дистанции 3, 5 км		
	№ 42	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке		
	Самостоятельная работа обучающихся – подобрать упражнения на закрепление техники спусков – подобрать упражнения на закрепление техники поворотов – подобрать комплекс ОРУ		10	
	Консультации		2	
Раздел 6. Физическая подготовка			18	
Тема 6.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала		18	
			–	
	Практические работы		10	3
	№ 43	Ускорение из различных исходных положений		
	№ 44	Упражнения на перекладине		
	№ 45	Упражнения со штангой		
	№ 46	Прыжковые упражнения		
	№ 47	Упражнения на координацию		
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать исходные положения для ускорений – подобрать прыжковые упражнения		6	
	Консультации		2	
Раздел 7. Игровая тренировка			9	
Тема 7.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала		9	
			–	
	Практические работы		8	3
	№ 48	Учебная игра в волейбол		
	№ 49	Учебная игра в баскетбол		
	№ 50	Учебная игра в футбол		
	№ 51	Учебная игра в теннис		

	Консультации	1	
Раздел 8. Прикладная гимнастика и акробатика		12	
Тема 8.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала		12
		–	
	Практические работы		12
	№ 52	Лазание по канату	
	№ 53	Кувырки вперед (длинный, прыжком)	
	№ 54	Упражнения в поднимании и переноске занимающихся.	
	№ 55	Броски набивного мяча двумя и одной рукой	
	№ 56	Упражнения в лазании и перелезании	
	№ 57	Упражнения в равновесии	
	Самостоятельная работа обучающихся		–
Раздел 9. Легкая атлетика		19	
Тема 8.2. Легкоатлетические упражнения	Содержание учебного материала		19
		–	
	Практические работы		10
	№ 58	Шведская эстафета (800, 400, 200, 100)	
	№ 59	Бег на средние и длинные дистанции	
	№ 60	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	
	№ 61	Кросс по пересеченной местности	
	№ 62	Сдача контрольных упражнений	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на развитие быстроты; – подобрать прыжковые упражнения; – подобрать комплекс ОРУ.		8
	Консультации		1
Максимальная учебная нагрузка 6 семестр:		94	
Раздел 9. Легкая атлетика		18	
Тема 9.1. Легкоатлетические упражнения	Содержание учебного материала		18
	Практические занятия		12
	№ 63	Сдача контрольных нормативов по ОФП	3
	№ 64	Шведская эстафета	
	№ 65	Кросс по пересеченной местности	

	№ 66	Прыжки в длину с разбега		
	№ 67	Бег на средние и длинные дистанции		
	№ 68	Сдача контрольных упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся – подобрать упражнения на быстроту; – подобрать прыжковые упражнения; – подобрать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		4	
	Консультации		2	
	Раздел 10. Физическая подготовка		15	
	Содержание учебного материала		15	
	Практические занятия		10	3
	№ 69	Силовые упражнения на все группы мышц		
	№ 70	Прыжковые упражнения		
Тема 10.1.Физические упражнения	№ 71	Упражнения на перекладине		
	№ 72	Челночный бег		
	№ 73	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: - подобрать упражнения на плечевой пояс; - подобрать прыжковые упражнения		3	
	Консультации		2	
	Максимальная учебная нагрузка 7 семестр:		33	
	Раздел 11. Лыжная подготовка		48	
	Содержание учебного материала.		48	
	Практические работы		20	3
	№ 74	Прохождение дистанции 3, 5 км		
Тема 11.1. Способы передвижения на лыжах	№ 75	Подъем в гору разной крутизны и спуск		
	№ 76	Попеременный двухшажный классический ход		
	№ 77	Одновременные способы передвижения		
	№ 78	Прохождение дистанции по глубокому снегу		
	№ 79	Повороты и торможения		
	№80	Одновременный двухшажный коньковый ход		
	№ 81	Одновременный одношажный коньковый ход		
	№ 82	Прохождение дистанции 5 км		

	№ 83	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на закрепление техники спусков; – подобрать упражнения на закрепление техники поворотов; – подобрать упражнения на закрепление поворотов и торможений; – подобрать комплекс ОРУ		8	
	Консультации		3	
	Раздел 12. Физическая подготовка			
Тема 12.1 Физические упражнения	Содержание учебного материала.		12	
	Практические работы		12	3
	№ 84	Упражнения на перекладине		
	№ 85	Челночный бег		
	№ 86	Упражнения с гантелями и штангой		
	№ 87	Прыжковые упражнения		
	№ 88	Силовые упражнения на все группы мышц		
	№ 89	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать прыжковые упражнения; – подобрать комплекс упражнений с гантелями		2	
Консультации		3		
Максимальная учебная нагрузка 8 семестр:			48	
Максимальная учебная нагрузка			265	
обязательная аудиторная учебная нагрузка			178	
теоретические занятия			–	
практические занятия			178	
Самостоятельная работа студента			65	
Консультации			22	

3. Условия реализации рабочей программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

Инвентарь - мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные, мини-волейбольные), воланы, гимнастические палки, свистки, скакалки, теннисные и бадминтонные ракетки, теннисные столы, баскетбольные и волейбольные сетки, гимнастические скамейки, рулетка (сантиметровая лента), стойки, планка, колодки; форма спортивная.

Методические материалы – программы, календарно-тематические планы, конспекты, инструкция по технике безопасности, журнал техники безопасности, оценочные нормативы.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка, сектор для прыжков в высоту, сектор для метания, сектор для прыжков в длину, баскетбольная и волейбольная площадка, футбольное поле, стартовые колодки, барьеры легкоатлетические., спортивный городок (перекладины, брусья, рукоход, лабиринт, скамья для пресса, шиповки легкоатлетические.

Оборудование лыжной базы:

Лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, станок для обработки лыж, снегоход «Буран», лыжные мази, парафины, утюг для обработки лыж, костюм лыжный.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 2022. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: 2022. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2023. 175 с.
4. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2023. 368 с.
6. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 2022. 340 с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2022. 448 с.
8. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2023. 319 с.
9. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2022. 384 с.
10. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2023. 143 с.
11. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2022. 228 с.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: ФиС, 2017. 146 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2016. 450 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2015. 450 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2016. 336 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физ. культуры. М. ФиС, 2017. 159 с.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.Sport.rbc.ru>
2. <http://www.goskomsport.ru>
3. <http://www.roc.ru>
4. <http://www.infosport>
5. www.rusathletics.com
6. rusathletics. Info
7. www.sports.ru/athletics/news/
8. www. Sport – express.ru/athletics

4. Контроль и оценка результатов освоения ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь :		
У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– выполнение практических работ и внеаудиторной самостоятельной работы – освоение физических упражнений различной направленности – задания дополнительными видами спорта – оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы – сдача контрольных нормативов
У.2. Использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности	. ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– освоение физических упражнений различной направленности – задания дополнительными видами спорта
У.3. Выполнять общественные и общественные функции по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– выполнение практических работ и внеаудиторной самостоятельной работы – освоение физических упражнений различной направленности – задания дополнительными видами спорта
У.4. Использовать средства физической культуры и спорта для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– выполнение практических работ и внеаудиторной самостоятельной работы – освоение физических упражнений различной направленности – задания дополнительными видами спорта – оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		
3.1. О роли профессионально-прикладной физической подготовке в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– выполнение практических работ и внеаудиторной самостоятельной работы – освоение физических упражнений различной направленности – задания дополнительными видами спорта – оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы
3.2. Основы здорового образа жизни	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– выполнение практических работ и внеаудиторной самостоятельной работы – освоение физических упражнений различной направленности – задания дополнительными видами спорта – оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы
3.3. Особенности использования средств физической культуры и спорта при воспитании прикладных специальных качеств	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	– выполнение практических работ и внеаудиторной самостоятельной работы – освоение физических упражнений различной направленности – задания дополнительными видами спорта – оценка освоенных знаний в ходе выполнения самостоятельной работы – сдача контрольных нормативов

**Лист учета обновления содержания рабочей программы
ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании ЦК профессиональной подготовки.

В рабочую программу внесены следующие изменения (без изменений):

Учебный год	Внесены изменения	№ протокола ЦК, дата	Подпись председателя ЦК
2023-2024 г.			
2024-2025 г.			

Рабочая программа дисциплины рекомендована учебно-методическим советом для утверждения (переутверждения)

Учебный год	Утверждение (переутверждение)	№ протокола, дата	Подпись секретаря УМС
2023-2024 г.			
2024-2025 г.			