

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Костылева Татьяна Александровна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 27.01.2026 10:30:30

Уникальный программный ключ:

9eb8208ad98201234f464200700cb8ba94333b66

**Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования**
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для ОПОП по специальности «20.02.04 Пожарная безопасность»

Форма обучения

очная

| Виды учебной деятельности | Объем в часах по семестрам | | | | | | | | Итого | В т.ч. в форме практической подготовки |
|---------------------------|----------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|---|---|------------|----------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Лекции | | | | | | | | | | |
| Практические занятия | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | 100 | 100 |
| Консультации | | | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 | 6 | 4 | 6 | | | 18 | 18 |
| Промежуточная аттестация | | | зачет | зачет | зачет | зачет | | | | |
| Всего | | | 22 | 36 | 24 | 36 | | | 118 | 118 |

Ханты-Мансийск, 2025 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код ОК, ПК | Умения | Знания | Владеть навыкам |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OK 04 OK 08 ПК 1.3 | <p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> | <p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p><u>Владеть навыками:</u></p> <p>По эффективному взаимодействию и работе в коллективе и команде</p> <p>По использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности,</p> <p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>По выполнению работ по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара</p> <p>По оказанию первой помощи пострадавшим</p> |

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем , акад. ч ⁴ | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ | | 3 | |
| Тема 1.1. Физическая культура общекультурной профессиональной подготовке студентов | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> | 1 | OK 04 OK 08 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> | 2 | OK 04 OK 08 |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика | | 12 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие | <p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> | 2 4 | OK 04 OK 08 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| дистанции, технике спортивной ходьбы | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. 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 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 3. Волейбол | | 18 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 4 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | |
| | Практическое занятие. Игра по правилам | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 18 | |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | 4 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 | |
| | Практическое занятие. Игра по правилам | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 4 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 15 | |
| Тема 5.1. | Содержание учебного материала | 2 | |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Строевые приемы | В том числе практических занятий | 2 | OK 04 OK 08 |
| | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 5.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 4 | OK 04 OK 08 |
| | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, сосокки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 5.3. (одна из двух тем) Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 4 | OK 04 OK 08 |
| | Бревно: наскок, ходьба, полуспагат, уголок, равновесие, повороты, сосок | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 6 | OK 04 OK 08 |
| | 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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ | 1 | |
| | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. | 2 | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. | 1 | |
| | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. | 1 | |
| | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 6. Бадминтон | | 14 | |
| Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 6.2. Подачи | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Отработка подач | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 6.3. Нападающий удар | Содержание учебного материала: | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону | Содержание учебного материала | 6 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 | |
| | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева | 2 | |
| | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 | |
| | Практическое занятие. Игра по правилам | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 7. Настольный теннис | | 2 | |
| Тема 7.1. | Содержание учебного материала | 2 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Настольный теннис | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 8. Плавание | | 8 | |
| Плавание (при наличии условий) | Содержание учебного материала | 8 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 9. Лыжная подготовка | | 12 | |
| Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | Содержание учебного материала | 12 | OK 04 OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 4 | |
| | Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов | 2 | |
| | Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков | 4 | |
| | Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 12 | |
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала | 12 | OK 04 OK 08 |
| | 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. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. | 2 | |
| | 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 эффективности ППФП. | | |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. | 2 | |
| | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 | |
| | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 | |
| | Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся* | | |
| Промежуточная аттестация | | ** | |
| Всего: | | 118 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория лекционного типа и для проведения практических занятий: компьютер/ноутбук, проектор, экран, учебная мебель, учебная доска

Аудитория для самостоятельной работы Зал электронной информации Научной библиотеки: учебная мебель, компьютеры с выходом в интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде.

Лицензионное ПО: MSDN(Open Value Subscription-Education Solutions Agreement)

Спортзал (спортивный инвентарь: скамья гимнастическая 2,0 м на металлических ножках, баскетбольная стойка мобильная складная, свободностоящие ворота, табло электронное д/игровых видов спорта, бадминтонный корт раскатываемый, стойка бадминтонная на колесах, стойка волейбольная универсальная тренировочная, сетка волейбольная белая, мячи баскетбольные, мячи футзальные, мячи волейбольные, бассейн, набор шахмат и шашек, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.), шведская стенка, тренажерный зал)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>