



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367009, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Конт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradaliyeva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 08 от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»
_____ Мурадалиева А.В.
«01» июля 2026 г.
Приказ №26/01-у от 01.07.2026 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: 20.01.01 Пожарный
Квалификация выпускника: Пожарный
Форма обучения: очная

**Нормативный срок обучения
на базе среднего общего образования:** 10 месяцев

Махачкала 2026 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 036090CF0071B47C89474AC4937AEAB68F
Владелец: Мурадалиева Альфия Велибековна
Действителен: с 22.06.2026 до 22.09.2027

Организация – разработчик:
Составитель (составители):

ПОАНО ТПСК
Преподаватель: Азизова Х.М.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА по профессии 20.01.01 Пожарный разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 20.01.01 Пожарный, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 06 октября 2021 г. № 697, подтверждаемого присвоением квалификации "Пожарный".

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА размещена на сайте [www. rojar-spas.ru](http://www.rojar-spas.ru)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 20.01.01 Пожарный.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	38
в том числе:	
Практические занятия	38
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08.
	Практические занятия	8	
	1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	
	2. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	3. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
	4. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	6/6	ОК 08.
	Практические занятия	6	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	

² В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	2. «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3. «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	26/24	ОК 08.
	Практические занятия	24	
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	
	2. ОФП. Упражнения со штангой и гириями.	1	
	3. Челночный бег 10х100м.	1	
	4. ОФП. Упражнения с набивными мячами.	1	
	5. Челночный бег 10х100м.	1	
	6. ОФП. Отжимания.	1	
	7. Кроссовая подготовка 3000 метров.	1	
	8. ОФП. Круговая тренировка.	1	
	9. Кроссовая подготовка 2000 метров.	1	
	10. ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	
	11. Бег 1000 метров.	1	
	12. Вис с согнутыми локтями на гимнастической перекладине	1	
	13. Кроссовая подготовка, бег 5000 метров.	1	
	14. ОФП. Упражнения на брусьях, на перекладине.	1	
	15. Эстафетный бег.	1	
	16. Отжимания.	1	
	17. Бег 3000 метров.	1	
	18. ОФП. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
	19. ОФП. Упражнения на гимнастической перекладине, брусьях	1	

	20. Бег 3000 метров с различной интенсивностью.	1	
	21. ОФП. Упражнения с набивными мячами.	1	
	22. Подтягивания на гимнастической перекладине.	1	
	23. ОФП. Отжимания от пола, приседания, подтягивания.	1	
Промежуточная аттестация			
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» реализуется по сетевому договору №26/03 от 01.10.2026 г. по адресу г. Махачкала, ул. Мраморная, 26, СОШ 61.

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия:

Спортивный зал

- гимнастический козёл,
- канаты для перетягивания,
- гимнастические скамейки,
- обручи,
- мячи,
- кубики,
- скакалки,
- спортивный инвентарь и оборудование по видам спорта,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- шведская стенка,
- спортивные маты,
- турники,
- шведская сетка,
- беговые дорожки,
- плац, спортивный стадион

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основная литература:

1. Борисова, С. Ю. Повреждающее действие физических факторов. Тактика ведения пациентов на догоспитальном этапе : учебное пособие / С. Ю. Борисова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-5232-3.

2. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>

3. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для спо / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006>

4. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/403301>

5. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534>
6. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для спо / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191>
7. Яковлев Б. П., Литовченко О. Г. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья: учебное пособие для спо — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2023.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2024.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2023.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2024.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2025.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2025.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2023.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2025.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. — М.: Гардарики, 2024.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2024.
12. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2025.
13. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. — М.; СПб.: «Питер», 2024.

Электронный ресурс

Договор № ОСП 261275 от 30 июня 2026 года

Пакеты лицензионных программ:

1. «Microsoft Office 2013»,
2. «Microsoft Office 2016»,
3. «Microsoft Windows 7 Professional»,
4. «Microsoft Windows 10 Professional»,
5. «Microsoft Windows 2008 Server»,
6. «Adobe Photoshop CC»,
7. «Autodesk AutoCAD 2017»,
8. «Microsoft Visual Studio Express 2017»,
9. «Microsoft Visual Studio Express 2015»,
10. «Adobe Acrobat Pro 12.0»,
11. «ABBYY Fine Reader 13»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ³	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики	– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; - поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы

³ Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

перенапряжения характерными для данной профессии		
---	--	--

