

**АННОТАЦИЯ**  
**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Область применения программы**

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность** и предназначена для освоения общих компетенций в рамках данной специальности.

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ 00.Общий гуманитарный социально-экономический цикл.

**Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **профессиональными компетенциями:**

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА**  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
**«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ «СОШ № 80»



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков

2022 г.



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

40.02.02 Правоохранительная деятельность

(базовая подготовка, основное общее образование)

2022

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»  
Протокол № \_10\_ от «\_20\_»\_05\_\_\_ 2022 года

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

**Автор-составитель:**

Горнева Елена Ивановна, преподаватель ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **Правоохранительная деятельность**.

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской организацией группой здоровья каждого студента – основной, подготовительной или специальной. Определение группы обучения осуществляется на основе анализа физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья к специальной медицинской группе. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретически и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для студентов специальной группы здоровья. Для студентов данной группы применяются нормативы выполнения физических упражнений в соответствии с ее спецификой. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ 00.Общий гуманитарный социально-экономический цикл.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

– применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– способы самоконтроля за состоянием здоровья;

– тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть общими и профессиональными компетенциями:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка студента – **340** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **170** часов;

самостоятельная работа студента – **170** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>340</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе: - подготовка презентаций по заданным темам (групповой и индивидуальный проект) - выполнение заданий в системе ДОТ «moodle»	
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёта</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	аудит. учебная нагрузка	Уровень освоения
<b>2 курс 3 семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 30 часов, самостоятельная работа – 32 часа)</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности	2	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Низкий и высокий старт	2	
	2. Бег на короткие дистанции.	2	
	3. Бег на средние дистанции	2	
	4. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5. Проявление выносливости на дистанции 3000 м	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Комплекс упражнений вводной гимнастики	2	
	2. Висы и упоры	2	
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп		
	2. Комплекс упражнений с отягощениями	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)		
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)	5	
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)	5	
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)	5	
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Волейбол. Виды передач мяча		
	2. Виды верхних подач мяча	2	

	3.	Виды нижних подач мяча	2	
	4.	Виды приёмов мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		7	
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).				
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	
<b>2 курс 4 семестр (практические занятия – 50 часов, самостоятельная работа – 50 часов)</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Техника передачи эстафетной палочки.		
	2.	Метание учебной гранаты.		
	3.	Спортивная ходьба		
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.		
	2.	Одновременный бесшажный, одношажный ход		
	3.	Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход		
	4.	Сдача контрольных нормативов		
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	1.	Волейбол. Нападающий удар	2	
	2.	Блокирование	2	
	3.	Тактика нападения	2	
	4.	Тактика защиты	2	
	5.	Техника игры	2	
	6.	Совершенствование командных действий в защите	2	
	7.	Совершенствование командных действий в нападении	2	
	8.	Совершенствование игровых действий	2	
	9.	Сдача контрольных нормативов	2	
	10.	Ручной мяч. Передачи и броски	2	
	11.	Тактика игры в защите	2	
	12.	Тактика игры в нападении	2	
	13.	Совершенствование игровых действий	2	
	14.	Совершенствование командных действий в защите	2	
	15.	Совершенствование командных действий в нападении	2	
	16.	Сдача контрольных нормативов	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		50	
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).				
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	

<b>3 курс 5 семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 22 часа)</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	2.	Комплексы упражнений производственной гимнастики	2	
	3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
	4.	Вольные упражнения	2	
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Работа на тренажёрах		
	2.	Развитие абсолютной силы	2	
	3.	Развитие относительной силы	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)			
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)		3	
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)		3	
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)		3	
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)		3	
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Мини-футбол. Ведение мяча		
	2.	Передачи и остановка мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		7	
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>		2	
<b>3 курс 6 семестр (практические занятия – 40 часов, самостоятельная работа – 40 час.)</b>				
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Преодоление спусков	2	
	2.	Преодоление подъёмов	2	
	3.	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	2	
	4.	Сдача контрольных нормативов	4	

<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Баскетбол. Ведение	
	2.	Виды передач	2
	3.	Штрафной бросок	2
	4.	Броски мяча со средней дистанции	2
	5.	Тактика нападения	2
	6.	Тактика защиты	2
	7.	Техника игры	2
	8.	Совершенствование игровых действий	2
	9.	Совершенствование командных действий в защите	2
	10.	Совершенствование командных действий в нападении	2
	11.	Сдача контрольных нормативов	2
	12.	Удары и отбор мяча	2
	13.	Тактика защиты	2
	14.	Тактика нападения	2
<b>Самостоятельная работа</b>		40	
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).			
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>4 курс 7 семестр (практические занятия – 26 часов, самостоятельная работа – 26 часов)</b>			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Акробатические элементы	
	2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	2
	3.	Дыхательная гимнастика	2
<b>Раздел 3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Развитие скоростно – силовой выносливости	
	2.	Комплекс специальных упражнений	2
	3.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>		4
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)		
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)		4
Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)		4	

	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)	4	
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)	4	
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	1. Мини-футбол. Техника игры	2	
	2. Совершенствование игровых действий	4	
	3. Совершенствование командных действий в защите	2	
	4. Совершенствование командных действий в нападении	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).			
Зачёт	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, скакалки, лыжное оборудование и инвентарь, туристическое оборудование и инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

##### **Периодические издания (отечественные журналы):**

1. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 - . -Ежекварт. – Текст: непосредственный
2. Собрание законодательства Российской Федерации : официальное издание / учредитель администрация Президента Российской Федерации. – 1994, май – . – Москва: «Научно-технический центр правовой информации «Система», 2018 – . – Еженед. — Текст : непосредственный.
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 19.05.2022). – Текст: электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li><li>– тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li></ul>	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния.
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li><li>– применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li><li>– применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</li></ul>	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.