

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.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ КПТТ
В.Г. Жуков
«21» мая 2020 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
40.02.02 Правоохранительная деятельность
(основное общее образование, очная форма обучения)

2020

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № _11_ от _«21»_ 05_ 2020 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:

Дилбарян Артур Гургенович, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 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.

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 – **340** часов, в том числе:

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

самостоятельная работа – **170** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	166
Самостоятельная работа (всего)	170
в том числе: - подготовка презентаций по заданным темам (групповой и индивидуальный проект) - выполнение заданий в системе ДОТ «moodle»	
Промежуточная аттестация – <i>дифференцированный зачёт</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
2 курс 3 семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 30 часов, самостоятельная работа – 32 часа)			
Введение	Содержание учебного материала		2
	1. Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия		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	
	6. Кроссовая подготовка.	2	
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		2
	1. Комплекс упражнений вводной гимнастики	2	
	2. Висы и упоры	2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		2
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп		
	2. Комплекс упражнений с отягощениями	2	
	Самостоятельная работа	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	
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)	5	
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		2
	1. Волейбол. Виды передач мяча		
	2. Виды верхних подач мяча	2	
	3. Виды нижних подач мяча	2	
	4. Виды приёмов мяча	2	

	Самостоятельная работа		
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).	7	
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие	2	
2 курс 4 семестр (практические занятия – 50 часов, самостоятельная работа – 50 часов)			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия		
	1. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Метание учебной гранаты.	2	
	3. Спортивная ходьба	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практические занятия		
	1. Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный ход	2	
	3. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход	2	
	4. Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 5 Спортивные игры	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	
		Самостоятельная работа	
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).	50	
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие	2	
3 курс 5 семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 22 часа)			
Раздел 1.	Содержание учебного материала		2

Лёгкая атлетика	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		2	
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	2.	Комплексы упражнений производственной гимнастики	2	
	3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	
	4.	Вольные упражнения	2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		2	
	1.	Работа на тренажёрах		
	2.	Развитие абсолютной силы	2	
	3.	Развитие относительной силы	2	
	Самостоятельная работа		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	
Раздел 5 Спортивные игры	Практическое занятие		2	
	1.	Мини-футбол. Ведение мяча		
	2.	Передачи и остановка мяча	2	
	Самостоятельная работа			
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		7		
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие		2	
3 курс 6 семестр (практические занятия – 40 часов, самостоятельная работа – 40 час.)				
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практические занятия			
	1.	Преодоление спусков	2	
	2.	Преодоление подъёмов	2	
	3.	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	2	
	4.	Сдача контрольных нормативов	4	
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		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	
	Самостоятельная работа		40	
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).			
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие		2	
4 курс 7 семестр (практические занятия – 26 часов, самостоятельная работа – 26 часов)				
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		2	
	1.	Акробатические элементы		
	2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	2	
	3.	Дыхательная гимнастика	2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		2	
	1.	Развитие скоростно – силовой выносливости		
	2.	Комплекс специальных упражнений	2	
	3.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	4	
	Самостоятельная работа		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	
Раздел 5 Спортивные игры	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	
	Самостоятельная работа			
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		6	
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие		2	
			Всего:	340

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. Кикоть, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. – [Допущено МО РФ]. – URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774> (дата обращения: 30.08.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учеб. для образовательных учреждений, реализующих прогр. нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-4468-2283-6. - [Рекомендовано ФГУ «ФИРО»]. - Текст : непосредственный.
2. [Кожухова, Н.Н.](#), Рыжкова, Л.А. Методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для СПО / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1002017> (дата обращения: 30.08.2019). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование. Столица : информационно-педагогическое, научно-методическое издание / учредители Департамент образования города

Москвы; Российская академия образования; Академия профессионального образования. – 1997 – . – Москва: НИИРПО, 2015 – . – Ежемес. – Текст : непосредственный.

2. Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. – . - Москва: Среднее профессиональное образование, 2015 – . – Ежемес. – Текст : непосредственный.

3. Среднее профессиональное образование : приложение к теоретическому и научно-методическому журналу «Среднее профессиональное образование» / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. - . – Москва: Среднее профессиональное образование, 2015 – . – Ежемес. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. - URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 30.08.2019). – Текст : электронный.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. - URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 30.08.2019). – Текст : электронный.

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки : сайт. - URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 30.08.2019). – Текст : электронный.

4. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 30.08.2019). – Текст : электронный.

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК : сайт. - URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 30.08.2019). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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.	<p>Оценка выполнения тестов для определения физического состояния.</p>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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;	<p>Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.</p>