

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 И НАУКИ КУЗБАССА
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»



О.В. Галушкина

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В.Г. Жуков



« 21 » 05 2021 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.02 Правоохранительная деятельность

(базовая подготовка, основное общее образование)

2021

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально-технический техникум»
Протокол № _10_ от «_21_»_05___ 2021 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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
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 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (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	2
	1. Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности		
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия	2	
	1. Низкий и высокий старт		
	2. Бег на короткие дистанции.		
	3. Бег на средние дистанции		
	4. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров		
	5. Проявление выносливости на дистанции 3000 м		
	6. Кроссовая подготовка.		
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия	2	
	1. Комплекс упражнений вводной гимнастики		
	2. Висы и упоры		
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		

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

зачёт			
3 курс 5 семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 22 часа)			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		2
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
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. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / 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: 11.05.2021). – 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. Справочник специалиста по охране труда: ежемесячный журнал / учредитель ООО КФЦ «Акцион». – . – Москва: ООО ПО «Периодика», 2017 -. -Ежемес. – 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: 11.05.2021). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – 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.	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния.
<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;	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.