

**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

05 2021 г.

ГПОУ КПТТ  
М.П.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
40.02.02 Правоохранительная деятельность  
(базовая подготовка, среднее общее образование)  
(для заочной формы обучения)

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**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</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 **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **40.02.02 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 и социально – экономический цикл.**

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 студента 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 студента обладать **профессиональными компетенциями:**

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

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

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **8** часа;

самостоятельная работа студента – 332 часа.

## 2. СТРУКТУРА 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), в том числе</b>	<b>8</b>
теоретические занятия	<b>4</b>
практические занятия	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>332</b>
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 обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		аудит. учебная нагрузка	дистан. учебная нагрузка	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	2		2
	1   Основы здорового образа жизни.			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Самостоятельная работа. Поиск и анализ информации</b>		2	
	2   Низкий и высокий старт			
	3   Бег на короткие дистанции.			
	4   Бег на средние дистанции			
	5   Техника передачи эстафетной палочки.			
	6   Метание учебной гранаты.			
	7   Спортивная ходьба			
	8   Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	2
	9   Равномерный бег на дистанцию 1000 метров			
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	10   Проявление выносливости на дистанции 3000 м			
	11   Кроссовая подготовка.			
	12   Характеристика физических качеств			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	13   Комплекс упражнений вводной гимнастики			
	14   Висы и упоры			
	15   Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний			
	16   Комплексы упражнений производственной гимнастики			
	17   Общеразвивающие упражнения с предметами			
	18   Вольные упражнения			
	19   Акробатические элементы			
	20   Утренняя гигиеническая гимнастика			
21   Дыхательная гимнастика				
22   Характеристика круговой тренировки.				
<b>Самостоятельная работа</b>				
23   Упражнения для развития основных мышечных групп				
24   Комплекс упражнений с отягощениями		2		

	25	Работа на тренажёрах		2
	26	Развитие абсолютной силы		2
	27	Развитие относительной силы		2
	28	Развитие скоростно – силовой выносливости		2
	29	Комплекс специальных упражнений		
	30	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.		4
	31	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2
	<b>Самостоятельная работа</b>			10
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)			
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)			10
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)			10
	Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)			10
	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)			10
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа</b>			2
	32	Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.		
	33	Одновременный бесшажный, одношажный ход		2
	34	Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход		2
	35	Преодоление спусков		2
	36	Преодоление подъёмов		2
	37	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.		2
	38	Совершенствование индивидуальных действий		8
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>			2
	39	Волейбол. Виды передач мяча	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			2
	40	Виды верхних передач мяча		2
	41	Виды нижних передач мяча		2
	42	Виды приёмов мяча		2
	43	Нападающий удар		2
	44	Блокирование		2
	45	Тактика нападения		4
	46	Тактика защиты		4
	47	Техника игры		4
	48	Совершенствование командных действий в защите		4
	49	Совершенствование командных действий в нападении		4
	50	Совершенствование игровых действий		4
	51	Совершенствование индивидуальных действий		8
	52	Баскетбол. Ведение		4
53	Виды передач		4	

54	Штрафной бросок		4
55	Броски мяча со средней дистанции		4
56	Тактика нападения		4
57	Тактика защиты		4
58	Техника игры		4
59	Совершенствование игровых действий		4
60	Совершенствование командных действий в защите		4
61	Совершенствование командных действий в нападении		4
62	Совершенствование индивидуальных действий		8
63	Ручной мяч. Передачи и броски		4
64	Тактика игры в защите		4
65	Тактика игры в нападении		4
66	Совершенствование игровых действий		4
67	Совершенствование командных действий в защите		4
68	Совершенствование командных действий в нападении		4
69	Совершенствование индивидуальных действий		8
70	Мини-футбол. Ведение мяча		4
71	Передачи и остановка мяча		4
72	Удары и отбор мяча		4
73	Тактика защиты		4
74	Тактика нападения		4
75	Техника игры		4
76	Совершенствование игровых действий		4
77	Совершенствование командных действий в защите		4
78	Совершенствование командных действий в нападении		4
79	Онлайн консультация		10
<b>Практические занятия</b>			2
80	Дифференцированный зачёт		
<b>Самостоятельная работа</b>			
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).			32
<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.

Учебно-методическое обеспечение:

- комплект учебно-методической документации.

#### **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 «Акция». – . – 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
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов дифференцированного зачета
Знать основы здорового образа жизни;	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов дифференцированного зачета
Знать способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов дифференцированного зачета
Знать тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния. Оценка результатов дифференцированного зачета
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов дифференцированного зачета.
Уметь самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов дифференцированного зачета.
Уметь применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях. Оценка результатов дифференцированного зачета.
Уметь 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. Оценка результатов дифференцированного зачета.
Понимать и анализировать вопросы ценностно-	Оценка результатов выполнения обзора сайта по заданным темам.

мотивационной ориентации.	Наблюдение и оценка деятельности студента на теоретических занятиях и практических занятиях. Оценка выполнения и защиты самостоятельных работ.
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка результатов выполнения обзора сайта по заданным темам. Наблюдение и оценка деятельности студента на теоретических занятиях и практических занятиях. Оценка выполнения и защиты самостоятельных работ.
Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Оценка результатов выполнения обзора сайта по заданным темам. Наблюдение и оценка деятельности студента на теоретических занятиях и практических занятиях. Оценка выполнения и защиты самостоятельных работ.
Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	Оценка результатов выполнения обзора сайта по заданным темам. Наблюдение и оценка деятельности студента на теоретических занятиях и практических занятиях. Оценка выполнения и защиты самостоятельных работ.
Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Оценка результатов выполнения обзора сайта по заданным темам. Наблюдение и оценка деятельности студента на теоретических занятиях и практических занятиях. Оценка выполнения и защиты самостоятельных работ.
Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Оценка результатов выполнения обзора сайта по заданным темам. Наблюдение и оценка деятельности студента на теоретических занятиях и практических занятиях. Оценка выполнения и защиты самостоятельных работ.