

**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»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»

 О.В.Галушкина

«30»  2019г

М.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

 В.Г.Жуков

«30»  2019г

М.П.



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
40.02.02 Правоохранительная деятельность  
(среднее общее образование, заочная форма обучения)

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»  
Протокол № 1 от «30» 08 2019 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:**

**Бережной Алексей Николаевич**, преподаватель высшей квалификационной  
категории 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>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</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:**

максимальной учебной нагрузки студента 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **8** часа;

самостоятельной работы студента 332 часов.

## 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)</b>	<b>8</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				

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