

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский профессионально – технический техникум»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ КПТТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2A5161834342FFE431C56BB5E802FDF6
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Действителен: с 05.04.2023 по 28.06.2024

В.Г. Жуков

«31» августа 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.02 Правоохранительная деятельность

(базовая подготовка, основное общее образование)

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально -
технический техникум»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на
основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная
деятельность

Составитель (автор): Жуковская Анна Витальевна, преподаватель ГПОУ
«Кемеровский профессионально-технический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 (далее ОПОП СПО) по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность** и предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла учебного плана в соответствии с ФГОС по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность**.

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

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

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

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;.

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

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

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

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы

и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **340** часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **190** часов; самостоятельная работа студента – **150** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
В том числе:	
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	186
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Промежуточная аттестация (<i>дифференцированный зачет</i>) <i>3-7 семестры</i>	10

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Всего часов	Уровень освоения
3 семестр (теоретические занятия – 2 часа, практические занятия – 50 часов, самостоятельная работа – 32 часа)			
Введение	Содержание учебного материала		1
	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. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров	2	
	6. Проявление выносливости на дистанции 3000 м	2	
	7. Проявление выносливости на дистанции 3000 м	2	
	8. Кроссовая подготовка.	2	
	9. Кроссовая подготовка.	2	
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		
	1. Комплекс упражнений вводной гимнастики	2	
	2. Комплекс упражнений вводной гимнастики	2	
	3. Висы и упоры	2	
	4. Висы и упоры	2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	2. Упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	3. Комплекс упражнений с отягощениями	2	
	4. 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	
Практические занятия		2	

Раздел 5 Спортивные игры	1.	Волейбол. Виды передач мяча		
		Волейбол. Виды передач мяча		
	2.	Виды верхних подач мяча	2	
	3.	Виды нижних подач мяча	2	
	4.	Виды приёмов мяча	2	
	5.	Виды приёмов мяча	2	
	6.	Тренировочная игра	2	
	7.	Тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа			
	Выполнение заданий в системе «moodle»		7	
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие		2	
4 семестр (практические занятия – 50 часов, самостоятельная работа – 30 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).		30	

Дифференцированный зачёт	Практическое занятие	2	
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 – 54 часов, самостоятельная работа – 40 час.)			
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практические занятия		20
	1.	Преодоление спусков	2
	2.	Преодоление спусков	2
	3.	Преодоление подъёмов	2
	4.	Преодоление подъёмов	2
	5.	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	2

	6	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	2	
	7	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	2	
	8	Сдача контрольных нормативов	2	
	9	Сдача контрольных нормативов		
	10	Сдача контрольных нормативов	2	
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		32	
	1.	Баскетбол. Ведение	2	
	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.	Удары и отбор мяча	2	
	9.	Совершенствование игровых действий	2	
	10.	Совершенствование игровых действий	2	
	11.	Совершенствование командных действий в защите	2	
	12.	Совершенствование командных действий в защите	2	
	13.	Совершенствование командных действий в нападении	2	
	14.	Совершенствование командных действий в нападении	2	
	15	Сдача контрольных нормативов	2	
	16	Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа		40	
	Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).			
Дифференцированны й зачёт	Практическое занятие		2	
3 курс 7 семестр (практические занятия – 12 часов, самостоятельная работа – 26 часов)				
4				
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		2	
	1.	Акробатические элементы Утренняя гигиеническая гимнастика. Дыхательная гимнастика		
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		2	
	1.	Развитие скоростно – силовой выносливости. Комплекс специальных упражнений. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.		
	Самостоятельная работа			
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)		4	
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)		4	
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр» (групповой проект)		6	
Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект)		6		

	Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)		6	
Раздел 5 Спортивные игры	1.	Мини-футбол. Техника игры	2	
	2.	Совершенствование игровых действий	2	
	3.	Совершенствование командных действий в защите. Совершенствование командных действий в нападении	2	
Дифференцированны й 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: 28.08.2023). – 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: 28.08.2023). – 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 «Актион». – . – 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: 28.08.2023). – 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: 28.08.2023). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 28.08.2023). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 28.08.2023). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные (предметные) результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт
ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5	
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	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт
ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях. оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт