

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация
«Кубанский техникум социального развития»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

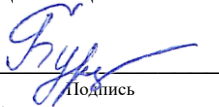
по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность
на базе основного общего образования

Кропоткин, 2023

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией ОДиСГЦ

Председатель ПЦК Бурсова А.П.
ФИО
(протокол от «1» сентября 2023 №1)


Подпись

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский
техникум социального развития»

Долгополенко Н.Л.
(ФИО) Подпись



«1» сентября 2023 г.

Рассмотрена
Педагогическим советом
(протокол от «1» сентября 2023 №1)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.05.2014 № 509 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность " (Зарегистрирован в Минюсте России 21.08.2014 № 33737)

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кубанский техникум социального развития»

Разработчик: преподаватель физической культуры  Долгополенко Н.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО

40.02.02 Правоохранительная деятельность

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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

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

Перечень формируемых компетенций:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими 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.
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 обучающегося 255 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 85 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)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	170
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме Зачета ,зачета, зачета,зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
	3 семестр			
	Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1 Основные методы приема легкой атлетики	Лекционные занятия не предусмотрены	—		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6
	Практические занятия	32		
	Кроссовая подготовка: Высокий и низкий старт Стартовый разгон, Финиширование; Бег на 100 м, Бег на 300 м. Прохождение полосы препятствий Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м; Бег по прямой с различной скоростью Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) 3 000 м (юноши), Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжок в длину с места; Прыжок в высоту способом «перешагиванием» Метание гранаты Метание гранаты			
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
	Отработка приобретенных навыков			
	4 семестр			
Раздел 2 Гимнастика				

Тема 2.1 Основные методы приема гимнастики.	Лекционные занятия не предусмотрены	—		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6
	Практические занятия	40		
	Общеразвивающие упражнения, ОРУ в паре с партнером, ОРУ ОРУ с гантелями, ОРУ с мячами, ОРУ с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, ОРУ для коррекции нарушений осанки, Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. ОРУ со скакалкой ОРУ с собственным весом ОРУ с собственным весом Кувырок вперед Кувырок назад			
	Самостоятельная работа обучающихся	20		
	Отработка приобретенных навыков			
	5 семестр			
Раздел 3. Борьба				
Тема 3.1 Основные методы приема борьбы	Лекционные занятия	-	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6
	Практические занятия	32		
	Самостраховка (падение на спину, падение на бок) Передняя страховка, задняя страховка Обучение владению захватов (умение брать захват, уметь срывать захват) Учиками в стойке на месте Учиками в движении Учиками в стойке, захват вход в бросок Учиками в движении входа броска в движении Бросок в движении			
	Самостоятельная работа обучающихся	16		

	Отработка приобретенных навыков			
	6 семестр			
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1 Баскетбол	Лекционные занятия не предусмотрены	—	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6
	Практические занятия	18		
	Ловля и передача мяча, ведение, Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) прием техники защита — перехват, Приемы, применяемые против броска, накрывание, Приемы, применяемые против броска, накрывание, Тактика нападения, Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
	Самостоятельная работа обучающихся	9		
	Отработка приобретенных навыков			
Тема 4.2 Волейбол	Лекционные занятия не предусмотрены	—	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6
	Практические занятия	16		
	Исходное положение (стойки), перемещения, Передача, подача, Нападающий удар, Прием мяча снизу двумя руками, Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			

	Игра по правилам.			
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	Отработка приобретенных навыков			
	7 семестр			
Тема 5.3 Футбол	Лекционные занятия не предусмотрены	—		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14 ПК 1.6
	Практические занятия	32		
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, Удары головой на месте и в прыжке, Остановка мяча ногой, грудью, Отбор мяча, обманные движения, Техника игры вратаря, Тактика защиты, Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	Самостоятельная работа обучающихся	16		
	Отработка приобретенных навыков			
Форма контроля	Дифференцированный зачет			
Всего		255		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примечание:

В связи с географическими и климатическими условиями г. Кропоткина Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением, темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», Борьба» и «Спортивные игры».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3, ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518180>

3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. М.: Просвещение, 2021
4. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ. Матвеев А.П., Палехова Е.С.. АО "Издательство Просвещение", 2022. <https://profspo.ru/fpu-books/700041>

Дополнительная литература:

5. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
7. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знания: – 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 умения: – 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	практические занятия индивидуальные задания