

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
от 28.05.2020 № 148/01-05од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
40.02.02 Правоохранительная деятельность**

базовой подготовки

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНА
на заседании методического
объединения преподавателей ОП
40.02.02 Правоохранительная
деятельность
Руководитель ОП
Шаравина Н.С. Шаравина
Протокол № 9 от 06.05.2020

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
40.02.02 Правоохранительная
деятельность
Заместитель директора по учебной
работе
Куликова Н.А. Куликова

Составитель:
Тимошенко Д. И. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Тараборова Ю.Н. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Содержательная
экспертиза:

Шаравина Н.С. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Внешняя экспертиза

Содержательная
экспертиза:

Писарев В.В. - Начальник штаба МУ
МВД России
«Сызранское»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 509.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	23
6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы

подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02
Правоохранительная деятельность базовой подготовки и овладению
профессиональными компетенциями (далее - ПК):

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

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код	Наименование результата обучения
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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	160
курсовая работа/проект	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	170
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка. Лыжная подготовка.		144	
Тема 1.1. Легкоатлетическая подготовка.	Содержание	2	
	1. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.	2	2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	36	
	1 Основы техники бега на короткие дистанции.	6	
	2 Основы техники бега на средние и длинные дистанции.	6	
	3 Техника высокого старта и стартовое ускорение.	4	
	4 Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.	4	
	5 Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции.	4	
	6 Основы техники эстафетного бега.	4	
	7 Основы техники легкоатлетических прыжков.	6	
	8 Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	28		
1	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	28	
Тема 1.2. Лыжная подготовка.	Содержание	2	
	1. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
	<p>Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Методика начального обучения лыжной технике - «школа лыжника».</p>			
	<p>Лабораторные работы</p>	<p>не предусмотрено</p>		
	<p>Практические занятия</p>	<p>12</p>		
	<p>1.</p>	<p>Передвижение в подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски в высокой, средней и низкой стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски прямо, отрывая от опоры носок правой, левой лыжи; спуски наискось; поворот переступанием из спуска наискось к склону; спуски с переходом на коньковый ход без отталкивания руками после выката.</p>		<p>1</p>
	<p>2.</p>	<p>Упражнения для овладения отталкиванием руками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон с четкой постановкой палок на снег и активной работой туловищем; передвижение без шагов под небольшой уклон с чередованием одновременного отталкивания двумя руками и одной в различных сочетаниях.</p>		<p>1</p>
	<p>3.</p>	<p>Упражнения, направленные на овладение отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки - маховые, маятникообразные движения ногой вперед - назад, передвижение без палок и с палками, взятыми за середину, скользящим шагом со свободными акцентированными движениями ногами и руками на равнинных участках и в пологий подъем; упражнение «самокат»; выполнение поворота переступанием на утрамбованной площадке с уклоном 2 - 30 (двигаясь по кругу, восьмерке), обращая внимание на подготовку и выполнение переступанием по дуге с одновременным отталкиванием руками; передвижение коньковым ходом под уклон, в пологий подъем 2 - 30 без отталкивания руками. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки).</p>		<p>2</p>
	<p>4.</p>	<p>Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.</p>		<p>4</p>
<p>5.</p>	<p>Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой,</p>	<p>2</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением. Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.		
	6.	Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.	1	
	7.	Воспитание физических качеств лыжника - гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника - гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		64	
	1.	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км - мужчины, 3 км - женщины.	64	
Раздел 2. Спортивные игры			118	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание		2	
	1.	Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		46	
	1.	Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.	2	
	2	Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.	2	
	3	Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.	2	
	4	Прием сверху в опорном положении. Верхняя боковая подача. Учебная игра с	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		заданием по технике.		
5		Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.	2	
6		Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.	2	
7		Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса: прием и передача мяча в движении; выполнение нападающего удара с передачи связующего; учебная игра с выполнением нападающего удара через игрока третьей зоны.	2	
8		Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.	2	
9		Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.	2	
10		Боковой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем). Учебная игра с заданием по технике.	2	
11		Обманный нападающий удар. Групповое блокирование Учебная игра с заданием по технике.	2	
12		Нападающие удары с различных по направлению, длине и высоте траектории передач. Групповое блокирование. Учебная игра с заданием по технике.	2	
13		Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
14		Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
15		Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и способа приема мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
16		Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и определение направления удара при блокировании. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
17		Групповые тактические действия: взаимодействие игроков задней линии, взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
18		Командные тактические действия: расстановка игроков при приеме подачи. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	19	Игровая и соревновательная подготовка. Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность - стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.	2	
	20	Соревнования по отдельным приемам игры: подача на точность избранным способом. Учебная игра с заданием по тактике.	4	
	21	Соревнование по отдельным приемам игры: прямой нападающий удар на точность по заданию. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований	4	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		70	
	1	Участие в соревнованиях по волейболу	70	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика и самооборона.			78	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика и самооборона	Содержание		4	
	1.	Гимнастическая терминология. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и единоборствами. Положения и движения головой. Положения рук и движения ими. Положение и движение кистями. Положение и движение ногами. Основные средства гимнастики.	2	
	2.	Основы единоборств, принципы атлетической гимнастики для единоборств, борьба и нападение в партере, принципы и условия применения силы.	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		66	
	1	Общеразвивающие упражнения и их классификация. Методика проведения частей занятия (подготовительная, основная, заключительная).	8	
	2	Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.	10	
	3	Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.	12	
	4	Основы самозащиты при применении оружия.	12	
	5	Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		других физических качеств.		
	б	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов	12	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		8	
	1	Участие в соревнованиях по волейболу	8	
Всего			340	

Уровни освоения учебного материала:

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона; стрелкового тира; лыжной базы.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники

1. Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В. Физическая культура: пособие. - М.: МГТУ ГА, 2015.
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - Саратов: Профобразование, 2017.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.

Дополнительные источники

1. Решетников Н.В., Кислицин В.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.
3. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
4. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2017. – 431 с.
- 6.. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 435 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	Применяет меры административного пресечения правонарушений, включая применение	– оценка практических умений; – оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач; – оценка результатов дифференцированного зачета

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Планирует свою деятельность; ➤ Определяет методы и способы решения профессиональных задач; ➤ Своевременно выполняет задания; 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач – оценка результатов дифференцированного зачета
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Анализирует рабочую ситуацию в соответствии с заданными критериями; ➤ Оценивает продукт своей деятельности на основе заданных критериев; 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка выполнения рефератов – оценка результатов дифференцированного зачета
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Участвует в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу; ➤ Соблюдает нормы публичной речи и регламент; ➤ При групповом обсуждении: развивает и дополняет идеи других (разрабатывает чужую идею); ➤ Взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения на принципах 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка выполнения рефератов – оценка результатов дифференцированного зачета

	толерантного отношения;	
ОК 10.Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Демонстрирует готовность к исполнению воинской обязанности; 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка выполнения рефератов – оценка результатов дифференцированного зачета
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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Организует свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни ➤ поддерживает должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка выполнения рефератов

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен уметь:	
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.</p>	<p>Легкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p>
Обучающийся должен знать:	
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1	Легкая атлетика	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений	ОК 2 ОК 3
2	Спортивные игры	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2 ОК 3

