

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 24-ОД от 25.10.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общего гуманитарного и социально-
экономического цикла
основной образовательной программы
специальности
40.02.02 Правоохранительная деятельность

Самара, 2023 г.

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой)
комиссией
«18» сентября 2023г.
Председатель П(Ц)К
Н.А. Анухина

УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора по УМР
Е.А. Самсонова
«20» сентября 2023 г.

Организация разработчик: АН ПОО «Поволжский экономико-юридический колледж»

Разработчик:
Горбунова С.В., преподаватель АН ПОО «ПЭЮК»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 509

Актуализирована:
заседания ПЦК социально-гуманитарных и правовых дисциплин
Протокол № ___ от _____ 20__ г.
Протокол № ___ от _____ 20__ г.
Протокол № ___ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **«Физическая культура»**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработанная в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании

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

Освоение программы учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК 2,3,6.10,14):

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.

Освоение программы учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций ПК 1.6

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *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;

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки – 340 часа, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 170 часов;
- самостоятельная работа – 170 часов;
- консультации – 0 часов;
- промежуточная аттестация – 0 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)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	168
консультации	0
промежуточная аттестация	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
<i>реферат, внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>170</i>
<i>Итоговая аттестация в форме: в 3-5-ом семестрах – зачеты: в 6-ом семестре – дифференцированный зачет.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры			2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала.		2	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика			118	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала.		20	3
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия.			
	1	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.		
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.		
	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.		
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.		
	6	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа обучающихся.			
1	Отработка техники бега на короткие дистанции.			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала.		18	3
	1	Техника бега по дистанции		
	Практические занятия.			
	1	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	3	Техника бега по дистанции (беговой цикл).		
	4	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		
	5	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.		
	6	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
	7	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.		
Самостоятельная работа обучающихся.		22	3	
1	Отработка техники бега на длинные дистанции.			

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала.			
	1	Техника бега на средние дистанции.		
	Практические занятия.			
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	18	3
	2	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.		
	4	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.		
	5	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
	6	Техника метания гранаты.		
7	Техника метания гранаты, контрольный норматив.			
Самостоятельная работа обучающихся.				
1	Отработка техники бега на средние дистанции.	20	3	
Раздел 3. Баскетбол			110	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала.			
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	Практические занятия.			
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	8	3
	2	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Самостоятельная работа обучающихся.				
1	Отработка техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	20	3	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала.			
	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия.			
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	8	3
	2	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Самостоятельная работа обучающихся.				
1	Отработка техники ведения и передачи мяча в движении.	20	3	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	Содержание учебного материала.			
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия.			
1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	10	3	

правила баскетбола	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	18	3
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	1	Отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала.		10	3
	1	Техника владения баскетбольным мячом.		
	Практические занятия.			
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.		
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		16	3
	1	Отработка техники владения баскетбольным мячом.		
Раздел 4. Волейбол			56	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала.		12	3
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	Практические занятия.			
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	3	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Самостоятельная работа обучающихся.		16	3
	1	Отработка техники перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала.		8	3
	1	Техника нижней подачи и приёма после неё.		
	Практические занятия.			
	1	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала.		8	3
	1	Техника прямого нападающего удара.		
	Практические занятия.			
	1	Отработка техники прямого нападающего удара.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала.		12	3
	1	Техника прямого нападающего удара.		
	Практические занятия.			
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных		

		нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	2	Учебная игра с применением изученных положений.		
	3	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			28	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала.			
	1	Техника коррекции фигуры.		
	Практические занятия.			
	1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	10	3
	2	Круговая тренировка на 5 – 6 станций.		
Самостоятельная работа обучающихся.				
1	Отработка техники коррекции фигуры.	18	3	
Раздел 6. Лыжная подготовка			26	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.			
	1	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Практические занятия.			
	1	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		3
	2	Катание на коньках.	26	
	3	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	4	Кроссовая подготовка.		
5	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.			
Консультации			0	
Промежуточная аттестация			0	
Всего:			340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых нормативных правовых актов, учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Быченков С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А.В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.
5. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в процессе освоения материала: опросы в устной и письменной форме, промежуточное тестирование. Согласно учебному плану по данному курсу предусмотрена сдача дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>