

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»



Сергиевский

А.А. Бирюлин

20 15 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Сергиевск, 2015г.

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией

общеобразовательных дисциплин

Председатель

Дж Н Ю. Дюбченко

30 августа 2015 г.

Составитель: Е.Н Кузнецов , преподаватель ГБПОУ «Сергиевский губернский техникум»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Е.С. Боярова, методист ГБПОУ «Сергиевский губернский техникум

Содержательная экспертиза: Н.Ю. Дюбченко, преподаватель ГБПОУ «Сергиевский губернский техникум»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: _____

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 N 509

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Приложение 1	12
6. Приложение 2	13
7. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения 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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами с руководством, потребителями

ОК10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК14. Организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленность, необходимой для социальной и профессиональной деятельности

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

Вариативная часть – не предусмотрено.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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 занятия	
практические занятия	166
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	170
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Реферат по заданной тематике	
Чтение дополнительной литературы	
Работа с Интернетом	
Работа над проектом	
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет и зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала	4	1	
	1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре.			
	Лабораторные работы			Не предусмотрено
	Практические занятия			Не предусмотрено
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся Сформулируйте функциональные возможности организма к условиям внешней среды. Перечислите виды оздоровительных систем физических упражнений. Охарактеризуйте понятие работоспособности, усталости, утомления.	6		
Тема 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено		
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100м, 400м. Техника и тактика бега на средние и длительные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	32		
	Контрольные работы	Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся Введите цитату из документа или краткое описание интересного события. Надпись	32		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	можно поместить в любое место документа. Для изменения форматирования надписи, содержащей броские цитаты, используйте вкладку "Средства рисования". Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут Кроссовая подготовка по 2-3 км		
Тема Гимнастика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. Низкая перекладина: висы стоя, сзади, прогнувшись. Упор прыжка, обороты, подъемы. Высокая перекладина. Подтягивание. Размахивание в висе. Опорные прыжки согнув ноги через козла в ширину и в длину. Прыжки ноги врозь через коня в длину. Опорные прыжки.	16	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений.	16	
Тема Гимнастика Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения. висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	22	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	20	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятие. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 8 км..	36	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	36	2
Тема Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятие. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. 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,. Техника безопасности игры.	30	2
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Тактико -техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	30	
Тема Спортивные	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
игры Баскетбол	Практические занятия. Ловля и передача мяча, ведение мяча. броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	30	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Тактико -техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	30	
Итого		340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2011..
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2011.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2012.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2011.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2010.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2010.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2011.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2011.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2010.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2010.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</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>выполнение индивидуальных заданий по отработке спортивных навыков</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В результате освоения 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;

Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами.

Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.

Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика.

Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике.

Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах

Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.

Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.

	<p>Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p>
<p>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.</p>	<p>Тема 4.1. Спортивная гимнастика Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции..</p>
<p>Самостоятельная работа студента</p>	<p>Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода; работа ног, работа рук. Спуск с горы в низкой, средней и высокой стойках. Прохождение лыжной дистанции от 1 до 5 км</p>

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- выполняет групповую и индивидуальную работу, принимает участие в разработке и создании тематического проекта соответствии
ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.	- участвует в «дебатах», проводит анкетирование, моделирует проблемные ситуации.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами с руководством, потребителями	- принимает участие в деловых, имитационных играх, в играх-тренингах, проводит интервью с экспертом для сбора информации по заданной теме
ОК10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	- знает законы и статьи конституции РФ.
ОК14 Организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	-уметь независимо от: смены технологий, изменений условий работы - смог проявить свои профессиональные качества.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04 ФИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
*Программы подготовки специалистов среднего звена***

по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность