

Частное профессиональное образовательное учреждение
Пермского краевого союза потребительских обществ
«Пермский кооперативный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

г. Верещагино
2023

ОДОБРЕНО:

Председатель цикловой комиссии

 Н.Н. Петрова

Протокол № 1

« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УВР

 Н.Ю. Плешивых

« 30 » августа 2023 г.

Составитель: Анянов С.Н., преподаватель техникума

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность базового уровня.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность и примерной программы учебной дисциплины, утверждённой УМО вузов России по образованию в области финансов, учёта и мировой экономики 28.01.2011 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая образовательная программа по дисциплине «Физическая культура» является программой базового уровня среднего профессионального образования.

Физическая культура представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

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;

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.

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию общих и профессиональных компетенций:

Общие компетенции (ОК)

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.

Профессиональные компетенции (ПК)

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

Личностные результаты (ЛР)

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 170 часов, практических занятий – 164 часов, самостоятельной работы обучающегося – 170 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:	
практические занятия	164
лекция	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</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	Объем часов	Объем часов з/о	Уровень освоения
Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекционное занятие. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Основы физической и спортивной подготовки. Направленность средств, методов и форм физического воспитания. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	6		1
Раздел I. Лёгкая атлетика		63		
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	8		2
	Самостоятельная работа студента. Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	8		3
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	10		2
	Самостоятельная работа студента. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	13		3
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении	8		2
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	6		2
	Самостоятельная работа студента. Посещение спортивных секций по легкой атлетике	10		3
Раздел II. Гимнастика		43		

Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие. «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	8		2
	Самостоятельная работа студента. Написание реферата по теме «Гимнастика»	4		3
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие. Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	10		2
	Самостоятельная работа студента. составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	9		3
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие. Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений, выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	8		2
	Самостоятельная работа студента. Написание реферата по теме «Гимнастика».	4		3
Раздел III. Лыжная подготовка		56		
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие. Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	12		2
	Самостоятельная работа студента. Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	4		3
Тема 3.2. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие. Техника спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение. Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренным торможением. Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения. Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу - плугом, экстренного торможения	10		2
	Самостоятельная работа студента. Посещение спортивной секции по лыжной подготовке	8		3
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Практическое занятие. Прохождение дистанции 3, 5,10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции	12		2
	Самостоятельная работа студента. Участие в соревнованиях по лыжам	10		3
Раздел IV. Спортивные игры (волейбол)		66		

Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	8		2
	Самостоятельная работа студента. Изучение правил по волейболу.	5		3
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	8		2
	Самостоятельная работа студента. Судейство соревнований по волейболу	5		3
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	8		2
	Самостоятельная работа студента. Посещение спортивной секции по волейболу.	19		3
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры	8		2
	Самостоятельная работа студента. Участие в соревнованиях во волейболу	5		3
Раздел V. Спортивные игры (баскетбол)		70		
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча	10		2
	Самостоятельная работа студента. Изучение правил по баскетболу	7		3
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практическое занятие. Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	8		2
	Самостоятельная работа студента. Судейство соревнований по баскетболу	7		3
Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие. Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра	8		2
	Самостоятельная работа студента. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	30		3
Раздел VI. Общая физическая подготовка		36		
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнения на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнения силового характера, скоростно-	8		2

		силовых упражнениях, выполнения упражнения на подвижность и координацию			
		Самостоятельная работа студента. Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»	8		3
Тема Профессионально- прикладная физическая подготовка	6.2.	Практическое занятие. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	8		2
		Самостоятельная работа студента. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12		3
Всего:			340		

Уровень 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).

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник/ Виленский М.Я.Горшков А.Г.- Москва: КноРусс, 2018. – 181 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2005 г. – 289с.
2. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М.: Академия, 2007 г. – 365с.
3. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др.– М.: Академия, 2010 г. – 272с.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков – М.: Дрофа., 2002 г. – 297с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа 2007 г. – 385с.
6. Коваленко, Т.Г Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, – 2008 г. – 226 с.
7. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов. – СПб.,: 2009 г. – 338с.
8. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов. – СПб., 2008 г. – 313с.
9. Мишин, Б.И Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010 г. – 272с.
10. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009 г. – 512с.
11. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2008 г. – 316с.
12. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М.: Дрофа, 2006 г. – 272 с.
13. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2007 г.
14. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. М.: Мастерство, 2002 г. – 148 с.
15. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П.Сулова, Ж.К.Холодова. – М. : Академия., 2004 г. – 418с.
16. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. – М., 2005 г. – 541с.
17. Физическая культура: учебник – М.: Высшая школа, 2009 г. – 249с.
18. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2010 г. – 80с.
19. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, В.С.

Кузнецов. – М.: Академия, 2006 г. – 142 с.

20. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М.,: 2005 г. – 268с.

3.3. Технологии обучения

При реализации программы дисциплины используются технологии обучения:

- деятельностные, ориентированные на овладение способами профессиональной и (или) учебной деятельности (контекстное обучение, моделирование профессиональной деятельности в учебном процессе и т.п.);
- личностно-ориентированные, направленные на развитие личности, в частности на формирование активности личности в учебном процессе;
- мыследеятельностные, направленные на развитие интеллектуальных функций обучающихся, овладение ими принципами системного подхода к решению проблем;
- информационно-коммуникационные, позволяющие овладеть методами сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных информационных системах.

Могут быть использованы другие технологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Студент 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;</p> <p>Студент 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.</p>	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

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

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

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