

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании муниципальных служащих, социальных работников и в профессиональной подготовке по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» и овладению общими и профессиональными компетенциями:

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

С целью овладения указанным видом деятельности и соответствующими общими и профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь умения и знания:

Результаты (освоенные ОК)	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 2,3,6,10,14	У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2. основы здорового образа жизни; З3. способы самоконтроля за состоянием здоровья

	У3. применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	
<b>ПК 1.6</b>	У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	З4. тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины / разделов профессионального модуля	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика		
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов	
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
	ОГСЭ 04. Физическая культура.	<b>340</b>	<b>340</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		<b>334</b>				
	Всего:	<b>340</b>	<b>340</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		<b>334</b>				

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательная учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Умения, знания		Информационно- техническое обеспечение		Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно- практические		У <sup>1</sup>	З	Информаци- онные источники <sup>2</sup>	Средства обучения <sup>3</sup>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Раздел 1 Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b>										
<b>Тема 1.1. Общекультурно е и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура, как учебная дисциплина. Краткая история Олимпийских игр. Спорт. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	Практическая работа 1. «Индекс массы тела»		2	68	<b>У1 У2 У3</b>	<b>З1 З2 З3</b>	1,2	1,2	Тест
<b>Раздел 2. Основы формирования физической культуры личности.</b>										
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>	Теоретические сведения. Средства и методы физического воспитания. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Принципы физического воспитания. Особенности физической и функциональной подготовленности.	Изучение литературы			66	<b>У1 У2 У3</b>	<b>З1 З2 З3</b>	1,2	1,2	Тест

<sup>1</sup> Указываются коды умений и знаний, указанных в разделе 2 РП

<sup>2</sup> Указываются коды информационных источников, указанных в пункте 4.2 рабочей программы

<sup>3</sup> Указываются коды средств обучения, указанных в пункте 4.1 рабочей программы

	Основы физической и спортивной подготовки.									
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика.</b>	Теоретические сведения. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника прыжков. Техника метаний.	Изучение литературы			66	<b>У1</b> <b>У2</b> <b>У3</b>	<b>З1</b> <b>З2</b> <b>З3</b>	1,2	1,2	Тест
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	Теоретические сведения. Баскетбол. Правила игры. Техника игры: стойки и передвижения, ведения, передачи, броски. Волейбол. Правила игры. Техника игры: стойки и перемещения, передачи, подачи, Нападающий удар, блокирование. Техника игры и правила соревнований.	Изучение литературы			66	<b>У1</b> <b>У2</b> <b>У3</b>	<b>З1</b> <b>З2</b> <b>З3</b>	1,2	1,2	Тест
<b>Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>										
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	Теоретические сведения. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Методика разработки специальных комплексов упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	Практическая работа 2. «Нормативы ГТО»		4	68	<b>У1</b> <b>У2</b> <b>У3</b> <b>У4</b>	<b>З1</b> <b>З2</b> <b>З3</b> <b>З4</b>	1,2	1,2	Тест
<b>Всего часов</b>				6	334					
<b>Промежуточная аттестация</b>										<b>Дифференцированный зачет</b>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

1. музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
2. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. 2015 / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. Доступ из ЭБС ЮРАЙТ.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося за учебный год составляет 340 академических часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы по освоению учебной дисциплины «Физическая культура». Максимальный объем аудиторной учебной нагрузки составляет 6 академических часов.



#### **4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины;
- опыт деятельности в организациях среднего (высшего) профессионального образования.