

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ

«Юридический колледж»

Т.И.Абдурахманова

«28» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ .04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для специальности

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Квалификация выпускника: Юрист

Дербент 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Юридический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**

Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие и профессиональные компетенции включающие в себя способность:

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.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося **340 часов**,
в том числе:
- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося **4 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **338 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	340
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	2
<i>Самостоятельная работа¹</i>	338
Промежуточная аттестация	ДЗ

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».</p> <p>Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	2	1
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Практические занятия	2	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.	1	
	2. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.	1	

	Самостоятельная работа обучающихся	46	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
	Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).	10	
	Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин	15	
	Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.	10	
	Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями	11	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	2	
	Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики		

	Самостоятельная работа	68	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	10	
	2. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).	10	
	3. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов).	15	
	4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)	5	
	5. Занятия в спортзале с целью совершенствования общей физической подготовки.	5	
	6. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.	10	
	7. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго	3	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Самостоятельная работа обучающихся	40	
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
	Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	10	
	<i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i>	10	

	Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.	10	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности)	2	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.	3	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	
	3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	

Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Самостоятельная работа обучающихся	40	
	1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	10	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для	5	
	3. выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития	5	
	4. способности к произвольному расслаблению мышц.	5	

	5. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	5	
	6. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	5	
	7. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.	5	

Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Самостоятельная работа обучающихся	80
	I. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	10
	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).	15
	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью.	10
	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	15
	Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.	10
	Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.	10
	Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.	5
	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.	5

Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<i>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы</i>		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	
	3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений,	2	

	направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.		
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	
	5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.4. Специальные	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом.	10	
	Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов.	10	

Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности двигательных умений и навыков	Самостоятельная работа	20	
	1. <i>Физические упражнения в аэробном режиме. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</i>	5	
	2. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма	5	
	3. Совершенствование приемов самомассажа.	5	
	4. Проведение студентами фрагментов занятий.	5	
Итоговая аттестация	Диф зачет		
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	340	

Для характеристики уровня 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

спортивный зал с тренажерным залом;

открытый стадион широкого профиля с беговой дорожкой; прыжковой ямой, сектором для метания; игровыми площадками;

стрелковый тир,

учебный физкультурно-оздоровительный комплекс, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь, тренажеры, оборудование по разделам программы.
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура»;
- УМК и ЭУМК по дисциплине «Физическая культура»;
- сайт кафедры «физическая культура»;
- стенды: «Не только строительный, но и спортивный», «Спортивная жизнь колледжа», «Лучшие спортсмены», «Наши достижения».

Технические средства обучения:

- компьютер и ноутбук;
- музыкальный центр.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
 1. *Филиппов, С. С.* Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 234 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13233-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495736>
 2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
 3. *Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной.* — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>
- Дополнительные источники:**
1. *Стеблецов, Е. А.* Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
 2. *Литош, Н. Л.* Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>
 3. *Зрыбнев Н. А.* Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка-профессионала. Учебное пособие для СПО, 2021- 4. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и праткикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.- М.: Издательство Юрайт, 2016.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.</p> <p>Контроль знаний осуществляется путем ответов на вопросы по темам лекционных и методико-практических занятий. Контроль над практическими навыками производится в форме выполнения студентами тестовых заданий. Уровень физической подготовленности контролируется в ходе выполнения студентами специальных тестов.</p>
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет