

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>340</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	2
<i>Самостоятельная работа<sup>1</sup></i>	338
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>ДЗ</b>

---

## 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
<b>Введение</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Практические занятия</b>	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	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	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	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	

<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	80
	<b>I. Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</b>	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	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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 видам спорта Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	
Тема 2.4. Специальные	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	

<b>Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности двигательных умений и навыков	<b>Самостоятельная работа</b>	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	
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Диф зачет</b>		
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>340</b>	

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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p><b>Контроль и оценка</b> 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>
<b>Итоговая аттестация</b>	Дифференцированный зачет