

ПРИЛОЖЕНИЕ 4



Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Дубовский зооветеринарный колледж
имени Героя Советского Союза А. А. Шарова»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ «Дубовский
зооветеринарный колледж имени Героя
Советского Союза А.А. Шарова
_____ Н.Я. Корнеев

Приказ № 40/3-11
« 31 » декаб 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	И СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	6
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность в части освоения соответствующих общих компетенций:

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.

и соответствующих профессиональных компетенций

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. 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;
- 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 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.

1.4. Количество часов на освоение программы 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 работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	17
учебно-методические занятия	17
практические занятия	134
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	170
<i>Аттестация по окончании каждого семестра в форме зачет</i> <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретическая часть		34	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	17	2
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		
	3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Практические занятия	<i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	17	2	
Раздел 2 Практическая часть		304	
Учебно-методические и учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	86	
	Учебно-методические занятия	3	2
	1 Бег на короткие дистанции.		
	2 Прыжок в длину с места		
	3 Бег на длинные дистанции		
	4 Бег на средние дистанции.		
	5 Прыжок в длину с разбега.		
	6 Метание снарядов.		
	Практические занятия	40	2
Техника безопасности на занятия легкой атлетики. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты</p> <p>Контрольные тесты: Бег 100метров на время. Бег 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в длину с разбега Техника метания гранаты</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка; упражнения для развития выносливости и быстроты, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	43	2
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	32	
	Учебно-методические занятия	2	2
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
	2	Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок		
	3	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		
	4	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия		14	2
	<p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p>			
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка и участие в соревнованиях: по баскетболу на первенство колледжа, в городских соревнованиях по баскетболу		18	2
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		39	
	Учебно-методические занятия		3	2
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	2	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	3	Техника прямого нападающего удара		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
	4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом			
	<p>Практические занятия</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков Отработка техники прямого нападающего удара Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p> <p>Контрольный тест</p> <p>Передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча на точность по ориентирам на площадке</p>	16	2	
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка и участие в соревнованиях: по волейболу на первенство колледжа, в городских соревнованиях по волейболу	20	2	
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала	71		
	Учебно-методические занятия			
	1	Техники общеразвивающих упражнений		
	2	Правила дыхание при выполнении упражнений	5	2
	3	Профилактика профессиональных заболеваний		
	4	Виды производственной гимнастики		
		<p>Практические занятия</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с</p>	30	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	<p>мячом, обручем (девушки) Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие силовых качеств Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки). Упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Контрольный тест Наклон вперед из положения стоя Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся освоение физических упражнений различной направленности;</p>	36	2
<p align="center">Тема 2.5 Виды спорта по выбору</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	76	
	<p>1. Техника коррекции фигуры</p>	4	2
	<p>2 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p>		
	<p>3 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности</p>		
	<p>Практические занятия Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций</p>	34	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: составление индивидуальной оздоровительной программы, самостоятельная тренировка в тренажерном зале по индивидуальной программе.</p>	38	2
<p>Промежуточная аттестация зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет</p>		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Всего:		340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для игровых видов спорта и тренажерного зала для силовой подготовки.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные стойки и сетка;
- ворота для мини-футбола;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, коврики, обручи).

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка;
- перекладины, брусья;
- велотренажеры;
- штанги, гантели, гири;
- многофункциональные силовые тренажеры.

Технические средства обучения:

- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2014.
2. Решетников Н.В. Физическая культура.-М., 2013.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО.-М., 2015.
4. Барчуков И.С. Физическая культура.-М.,2013.

5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.,2013.

б) дополнительная литература

1.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.-М., 2013.2.
Вайнер Э.Н. Валеология.- М. 2014.

3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М., 2014.

4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов.- Кострома, 2015.

5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2012.

6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.-М., 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<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; 	Выполнение практической работы Выполнение контрольных тестов
Знания:	
<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. 	Тестирование