НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
(протокол № 06-23 от «26» июня 2023)
Председатель педагогического совета
Директор _____ Л.Н. Цой

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

ППССЗ по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Объем дисциплины - 342 час.

Якутск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Разработчики рабочей программы:	НПОУ «ЯКИТ»	Преподаватель	Берестенкова А.И.
	(место работы)	(должность)	(инициалы, фамилия)

Обсуждено на заседании Отделения ЮиПД «01» июня 2023 г. протокол № 45-22

Председатель отделения Зав. отделения Д.А. Зайцева

Рассмотрено на заседании методического совета «20» июня 2023 г. протокол № 6

Председатель методического совета Заместитель директора по учебно-методической работе «20» июня 2023 г.

Заместитель директора по учебно-методической работе С.И. Томская «26» июня 2023 г.

п/п	Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение ПЦК		Подпись председателя ПЦК	Фамилия И.О. председателя ПЦК
		дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……...6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗС:

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

– В результате освоения дисциплины формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.

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.

Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 342 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 12 часов;
- самостоятельная работа обучающегося (всего) 330 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	-
лабораторные занятия *(если предусмотрено)*	-
практические занятия *(если предусмотрено)*	12
контрольные работы *(если предусмотрено)*	-
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	330
Промежуточная аттестация в форме	зачет

.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрено)*	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в жизни человека			2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа	80	2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 1.2 Основы методики	Содержание Организация занятий физическими упражнениями различной		-

самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		-
	Практические занятия	8	2
	Самостоятельная работа	80	2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		-
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		-
	Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа	80	2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		-
Раздел 2. Учебно-методические занятия			2

Тема 2.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа	80	2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100. Бег по пересеченной местности. Челночный бег.		-
	Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.		
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.	-	-

Раздел 3. Спортивные игры			2
Тема 3.1. Волейбол	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры.		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Передача мяча. Выполнение упражнений: Игра по правилам.		-
	Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.3 Ручной мяч	Содержание Техника работы с ручным мячом. Выполнение упражнений.		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Тема 3.4 Футбол (для юношей)	Содержание Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений.		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа		2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		
Раздел 4. Виды спорта по выбору			2
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки.		-
	Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа	10	2
	Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.		

ВСЕГО	342	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая;
– перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
– гимнастические скамейки;
– гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
– кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

– необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального

образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/509563

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488234.

Интернет-ресурсы:

1. **Образовательная платформа Юрайт urait.ru**

Медиаматериалы

1. Мгновения спорта // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — https://youtu.be/E_37pfzPtH0
2. Спорт страны Советов (1979) // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — https://youtu.be/O2oapCHh3bA
3. «ГТО. Школьные годы». Специальный репортаж // Матч ТВ — https://youtu.be/5wY1U5JNKGY
4. Как устроен спорт в России // Academy Rugby Centre — https://youtu.be/sXqRu4bh3hQ
5. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E
6. Баскетбол. Ведение мяча в движении // Физическое воспитание — https://youtu.be/LJrj_ztHJWg
7. Баскетбол. Ведение мяча на месте // Физическое воспитание — https://youtu.be/uI6lXRyKmAk
8. Баскетбол. Передача мяча двумя руками в движении // Физическое воспитание — https://youtu.be/bPGtRsIndGI
9. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места // Физическое воспитание — https://youtu.be/FRFANcFeGwc
10. Баскетбол. Стойки и перемещения // Физическое воспитание — https://youtu.be/tra2Pp5CydA
11. Метание малого мяча с места в вертикальную цель // Физическое воспитание — https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo
12. Метание малого мяча с места на дальность // Физическое воспитание — https://youtu.be/8XkOnHPIN3s

13. Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега // Физическое воспитание — https://youtu.be/PInqAWv62jA
14. Техника прыжка в высоту с разбега // Физическое воспитание — https://youtu.be/bZnyUu2KbQQ
15. Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами // Физическое воспитание — https://youtu.be/jiWFcnjTnhM
16. Техника прыжка в длину с разбега // Физическое воспитание — https://youtu.be/DDlx1mcB_kw
17. Игры на улице для детей // Мамина Школа — https://youtu.be/QcsJpn_E5-U
18. Обучение технике бега на 30 м с высокого старта // Физическое воспитание — https://youtu.be/NhAR9mqUqMM
19. Обучение технике бега с высокого старта с опорой // Физическое воспитание — https://youtu.be/CSnk3PFyUi4
20. Обучение технике ходьбы // Физическое воспитание — https://youtu.be/nw5xNOs7FN4
21. Подвижные игры с конструктором // Мамина Школа — https://youtu.be/YTXjWYi7iKA
22. Подвижные и гры в детском саду. Часть 2 // Мамина Школа — https://youtu.be/iMfBsz_0y-Y
23. Подвижные игры в детском саду. Часть 1 // Мамина Школа — https://youtu.be/ObH2SxrAr7c
24. Игры с координационной лестницей // Мамина Школа — https://youtu.be/Pw9hLqBmnDw
25. Обучающие игры в спортивном зале // Мамина Школа — https://youtu.be/n16fih6RtlA
26. Игры для прогулки. Часть 1 // Мамина Школа — https://youtu.be/L8bSHttQP4I
27. Игры на свежем воздухе. Часть 2 // Мамина Школа — https://youtu.be/dcWYuCfCNXk
28. Подвижные игры для школьников // Мамина Школа — https://youtu.be/jnr68-EXPTU
29. Игры со скакалкой. Мамина школа. ТСВ // Мамина Школа — https://youtu.be/kBuyIkYuw_E
30. Йога для детей // Мамина Школа — https://youtu.be/yPy3sO0Pt5s
31. Резиночки: правила любимой игры // Мамина Школа — https://youtu.be/BNdaIup_o8M
32. Спортивный комплекс «Ранний старт» // Мамина Школа — https://youtu.be/cdvn1D28qeo

33. Имидж судьи // Referypro — https://youtu.be/1PWc1I9fYqA
34. Как стать судьёй // Referypro — https://youtu.be/1fRZNdFPd4U
35. Официальная жестикуляция // Referypro — https://youtu.be/QeHURYGwhh8
36. Водные и подводные виды спорта // Наука 2.0 — https://youtu.be/46RCkF1IhbM
37. Занятия в бассейне с 3-х лет // Мамина Школа — https://youtu.be/o9M8sScC8n8
38. Адаптация или "перестройка" организма во время тренировки // Trener Zaycev — https://youtu.be/v3NXhdx4eGM
39. Механизмы развития утомления // Trener Zaycev — https://youtu.be/1hiiTucU2OA
40. Нарушение осанки и плоскостопие // InternetUrok.ru — https://youtu.be/JF3PkGG4rLg
41. Особенности телосложения // В НАТУРАШКУ — https://youtu.be/UCilfQ71Q3w
42. Спортивная антропология. // НаукаPRO — https://youtu.be/0PUfYBCD7-0
43. Тренировка силы, скорости, выносливости и мышечных объёмов // Trener Zaycev — https://youtu.be/bB4kPI1gbmo
44. Обратная сторона ЗОЖ // Наука 2.0 — https://youtu.be/GhYzV3gomPU
45. Сохранение и укрепление здоровья // InternetUrok.ru — https://youtu.be/mALSKGnCW8E
46. Витамины // Наука 2.0 — https://youtu.be/nmI4YNkzr84
47. Диета или культура питания? // В НАТУРАШКУ — https://youtu.be/AYencfBkGrE
48. Здоровое питание. // Наука 2.0 — https://youtu.be/PNa5NpmUz6w
49. Сжигание жиров // В НАТУРАШКУ — https://youtu.be/3UG-B_HKuHs
50. Испытание бессонницей // Наука 2.0 — https://youtu.be/oRD7Mo9_vB8
51. Сколько человеку нужно спать? // Наука 2.0 — https://youtu.be/PibohW_HHGk
52. Признаки и симптомы стресса. Управление стрессом // Твоя психология — https://youtu.be/ord2apHym3A
53. Алкогольная детоксикация // Наука 2.0 — https://youtu.be/fg5Jt9MIAVE
54. Привычки // Наука 2.0 — https://youtu.be/NKMkFOP1cBs

55. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — https://youtu.be/3iL7zT-TTp8

56. Советская аэробика. Ритмическая гимнастика. // Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России — https://youtu.be/PG3oLeB9PiI

57. Аспекты механики для трёх судей // Referypro — https://youtu.be/RTBk55R3yFM

58. Механика двойного судейства в баскетболе // Referypro — https://youtu.be/TYlZaSuLhIU

59. Механика двойного судейства в баскетболе. Часть 2 // Referypro — https://youtu.be/oCBcWP4BOy0

60. Современная концепция игры в баскетбол // Referypro — https://youtu.be/tG3x1F_HtxM

61. Современная концепция игры в баскетбол. часть 2 // Referypro — https://youtu.be/uk93XoCFxGo

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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**
Умения:	
определить уровень собственного здоровья по тестам	Практические занятия, домашняя работа, тестирование
составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики	
овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании	
составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления	
применять на практике приемы массажа и самомассажа	
овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов	
повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)	
овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений	
Знания:	
состояние своего здоровья	Домашняя работа, индивидуальные задания
состава и проведения индивидуальных занятий двигательной активности	