

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

30 августа 2019 г

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

основной профессиональной образовательной программы  
**40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Челябинск 2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №1, протокол №1 от «1» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора

Специалист по УМР

Л.П. Попкова



О.А. Швецова



« 29 » августа 2019 г.

« 29 » августа 2019 г.

Разработчик: О.Ю. Берсенева – преподаватель Многопрофильного колледжа ИС-ТиС

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

З-1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З-2 – основы здорового образа жизни;

З-3 – способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З-4 – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;

### **уметь:**

У-1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У-2 – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У-3 – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У-4 – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

### **развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):**

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.

**развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций (далее ПК):**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	156
контрольные занятия/точки рубежного контроля	–
курсовая работа/проект	–
зачеты	8
дифференцированный зачет	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	156
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	14
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета</b>	

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного стадиона (площадки), удовлетворяющих требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02).

**Оборудование спортивного зала:**

### **Учебно-практическое оборудование по гимнастике:**

- стенка гимнастическая
- перекладина
- канат для лазания, с механизмом крепления
- скамейка гимнастическая жесткая
- стойка для штанги
- штанги тренировочные
- коврик гимнастический
- маты гимнастические
- скакалка гимнастическая
- палка гимнастическая
- обруч гимнастический

### **легкая атлетика:**

- эстафетные палочки
- флажки разметочные на опоре
- лента финишная

### **спортивные игры:**

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- сетки волейбольные
- сетки баскетбольные

### **Оборудование спортивного стадиона (площадки):**

- беговые дорожки
- ворота для мини-футбола
- сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроект-

тор

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

### **Дополнительная литература:**

2. Шивринская, С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка. [Электронный ресурс] . – М. : ФЛИНТА, 2012. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/13084>
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] . – М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51917>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Показатели достижения обучающимися запланированных, образовательных результатов, формы контроля

Проверяемые дидактические единицы «уметь», «знать»	Показатели достижений обучающимися усвоенных знаний, усвоенных умений			Формы контроля
	1 (ознакомительный)	2 (репродуктивный)	3 (продуктивный)	
<b>Знания</b>				
З-1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Имеет о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знает и называет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Устный опрос Тестирование
З-2 - основы здорового образа жизни.	Имеет представление об основах здорового образа жизни.	Знает и называет основы здорового образа жизни.	Знает и применяет основы здорового образа жизни.	Тестирование Практическое занятие
З-3 – способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Имеет представление о способах самоконтроля за состоянием здоровья	Знает и называет способы самоконтроля за состоянием здоровья	Знает и применяет способы самоконтроля за состоянием здоровья	Тестирование Практическое занятие
З-4 – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;	Имеет представление о тактике силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Знает и применяет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Тестирование Практическое занятие
<b>Умения</b>				
У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно, но лишь по образцу, подражая действиям преподавателя или сверстников	Самостоятельно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, выполняет каждое упражнение в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие Составленный комплекс упражнений Тестирование Портфолио
У-2 – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Умеет поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку	Практическое занятие Составленный комплекс упражнений Тестирование

У-3 – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Умеет применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Самостоятельно применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Практическое занятие Тестирование
У-4 – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Умеет применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Самостоятельно применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Практическое занятие Тестирование

## 4.2. Критерии оценки

### Критерии оценки теста:

85-100% - «отлично»

70-84% - «хорошо»

51-69% - «удовлетворительно»

менее 50% - «неудовлетворительно»

### Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

### Критерии оценки выполнения практических заданий:

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших

к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.