

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

31 августа 2020 г

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

основной профессиональной образовательной программы  
**40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Челябинск 2020

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 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора

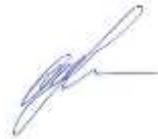
Специалист по УМР

Л.П. Попкова



« 28 » августа 2020 г.

О.А. Швецова



« 28 » августа 2020 г.

Разработчик: И.С. Ташланов – 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 открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Оборудование:**

Спортивный зал - стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, беговая дорожка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: легкоатлетическая дорожка, поле для мини-футбола, полоса препятствий, лыжная трасса.

#### Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
5.	Скакалки	Шт.	35
6.	Фитболы	Шт.	30
7.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
8.	Секундомеры	Шт.	2
9.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

### 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>				
3-1 - 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
3-2 - 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
3 -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
3 -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 реферата:

«5» выставляется, если работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«4» выставляется, если: - работа сдана в неуказанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема работы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;

«3» выставляется, если основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем работы выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;

«2» выставляется, если тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы или студентом не представлена работа.

**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.