

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения

очная, заочная

2024 г.

Рассмотрено

на заседании кафедры юридических дисциплин

Протокол № 3 от «29» августа 2024 г.

Зав. кафедрой _____ (К.В. Токарева)

Утверждаю

зам. директора по УР

_____ Мухаметова Н.Н.

«__» _____ 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта углубленной подготовки (далее – ФГОС) по специальности профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», утвержденного Министерством образования и науки РФ 12 мая 2014 г. N 509 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 21.08.2014 г. N 33737.

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж.

Разработчик: Максютов Т.Р., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

1.2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Понимать и анализировать вопросы целостно – мотивационной сферы.
ОК 03	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы
ОК 06	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для 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, необходимой для социальной и профессиональной деятельности.
ПК 1.6	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств
Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа

	жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 16	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России..

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по очной, заочной, очно-заочной форме обучения
Объем образовательной программы учебной дисциплины	246
В том числе:	
2 курс	70
3 курс	68
4 курс	26
в т.ч. в форме практической подготовки	164
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	158
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	82
Промежуточная аттестация (дифзачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы ЗОЖ. Физическое самосовершенствование. Методика освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки.	4	
Тема 1. Физическая культура и формирование жизненно-важных умений и навыков.	Содержание учебного материала		
	1 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. <u>Беседа на тему «Здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни» (ЛР 2, ЛР 9)</u>	2	ОК 02, ЛР 2, ЛР 9
	2 Цели и задачи физической культуры. Основные понятия, принципы, термины. Научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности. <u>Дискуссия: «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»(ЛР 9, ЛР 14)</u>	2	ОК 06, ЛР 9, ЛР 14
Раздел 2. Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: Влияние физических упражнений на здоровье человека (ЛР 14).	2	
Тема 2.1. Основы техники ходьбы и бега	Содержание учебного материала		
	Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, старт и стартовый разбег. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции. Практические занятия	22	ОК 03, ЛР 9
Тема 2.2.	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Средние дистанции, эстафетный бег. Подвижные игры. <u>Легкоатлетический кросс (ЛР 9)</u> Работа с литературой. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	14	

Основы техники метания и прыжков.	Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Перемещения предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда. Главные и частные задачи фаз метаний. <u>Сдача нормативов ГТО (ЛР1, ЛР 16)</u>		ОК 14, ЛР 1, ЛР 16
	Практические занятия	16	
	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Техника метания гранаты. Эстафетный бег. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение заданий по развитию физических качеств. Работа с литературой. Посещение секции.	8	
Раздел 3. Гимнастика		28	
Тема 3.1. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала		
	Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Практические занятия	8	
	Кувырки вперед, назад. Соединение кувырков. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из основной стойки с помощью. Соединение элементов. Подвижные игры с элементами гимнастики. Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: Акробатические упражнения и соединения. Посещение секции.	4	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала		
	Строевая подготовка: построение, перестроение. <u>Смотр строевой подготовки. (ЛР1, ЛР 16)</u> . Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Лекция «Позвоночник – ключ к здоровью». Демонстрация упражнений на коррекцию осанки (ЛР 9)		ОК 14, ЛР 1, ЛР 16, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия	8	
	Выполнение комплекса ОРУ по анатомическому признаку. Проведение составленного комплекса ОРУ. Комплекс <u>ОРУ на 32 счета. (ЛР 11)</u> Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по гимнастике. Посещение спортивных клубов и секций.	4	
Тема 3.3. Вольные упражнения.	Содержание учебного материала		
	Методика проведения вольных упражнений. Комбинация вольных упражнений под музыкальное сопровождение. Практические занятия	6	ЛР 11
	<u>Демонстрация комбинации вольных упражнений (ЛР 11)</u> Самостоятельная работа обучающихся: Просмотр телепередач и кинофильмов по теме. Посещение секции	2	
Тема 3.4 Упражнения на снарядах	Содержание учебного материала		
	Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах; бревно, брусья р/в, скамейка. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Опорный прыжок. Практические занятия	6	ПК 1.6
	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции	2	
Раздел 4.		52	

Спортивные игры.			
Тема 4.1. Спортивные игры в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала Спортивные игры как средство общей физической подготовки и активного отдыха. Классификация спортивных игр. История и основные этапы развития спортивных игр. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование: История развития спортивных игр	2	
Тема 4.2. Волейбол.	Содержание учебного материала Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола. Практические занятия Обучение технике игры. Стойки и перемещения. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча. Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара и блокирования. Техника защиты. Учебная игра. Посещение секции. Турнир по волейболу (ЛР 14) Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы. Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике.	20	ОК 10, ЛР 14
Тема 4.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Обучение технике игры. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Техника нападения. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, в движении, с изменением направления движения. Броски мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок. Практические занятия Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину вырывание, выбивание мяча. Прием техники защиты – перехват, приемы, накрывания, тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам. Турнир по стритболу (ЛР 7) Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по спортивным играм. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Просмотр телепередач. Посещение секции.	18	ОК 03, ЛР 7
Тема 4.4. Ручной мяч	Содержание учебного материала Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные действия. Беседа «Спортивное поведение и спортивная этика»(ЛР 13) Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивания или отбор мяча. Тактика игры, скрестное перемещение. Подстраховка защитника, нападение, контратака. Самостоятельная работа обучающихся: Рефератирование. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике. Посещение секции.	12	ЛР 13
Раздел 5. Основы зимних видов спорта.		4	
Тема 5.1. Лыжный спорт.	Содержание учебного материала Развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ходы. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности: подъемы, спуски. Кросс дистанция 3 км. (ЛР 9, ЛР 16)	20	ОК 14, ЛР 9, ЛР 16

	Практические занятия	10	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	10	
Тема 5.2. Конькобежный спорт	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на коньках. Обучение простому катанию на коньках. Обучение скоростному бегу. Обучение технике бега на отдельные дистанции.		
	Практические занятия	10	
	Катание без отрыва коньков ото льда. Бег в парах, ускорение сходу. Бег по малому радиусу. Торможение. Подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Просмотр и анализ наглядных пособий. Посещение секции.	4	
Раздел 6. Футбол		20	
Тема 6.1. Основы техники игры	Содержание учебного материала		
	Техника ведения и передач, удар по воротам. Тактические действия игроков.		ОК 03, ОК 10, ЛР 13
	Практические занятия	20	
	Техника ведения мяча. Техника передач мяча. Техника отбора мяча. Техника удара по воротам. Тактика игроков в нападении. Тактика игроков в защите. <u>Турнир по мини – футболу (ЛР13)</u> Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции.	10	
	Всего:	164	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует:

- 1) наличия кабинета теории и методики физического воспитания;
- 2) спортивного комплекса: универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- 3) оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
- 4) оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1. Основные источники

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312с
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

4.2.2 Дополнительные источники:

14. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
15. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

4.2.3 Интернет-ресурсы:

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
<http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc>
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc>
4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень)
<http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc>
5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB)
<http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников
<http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Очная форма

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета

5.2. Заочная форма

По дисциплине «Физическая культура» студенты заочной формы обучения выполняют домашнюю контрольную работу, которая рецензируется преподавателем. Результаты проверки фиксируются в журнале учета домашних контрольных работ и в учебной карточке обучающегося.

По зачтенным работам преподаватель проводит собеседование. Незачтенные работы подлежат повторному выполнению на основе развернутой рецензии.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки.
знать:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
Итоговая аттестация в форме зачета	

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами
умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура»

1. Роль физической культуры в воспитании человека
2. Влияние занятий физической культурой на функциональные системы организма человека
3. Физическая культура как средство адаптации человека в профессиональной сфере
4. Физические качества человека, их характеристика
5. Средства и методы физической культуры
6. Оздоровительная физическая культура и ее формы
7. Значение физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний
8. Нормативно – правовое регулирование физической культуры в субъектах Российской Федерации