


Частное профессиональное образовательное учреждение
«Омский юридический колледж»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК
общеобразовательных и
информационно-
технологических дисциплин
протокол № 4
«23» мая 2020 г.
Председатель ЦМК
 Н.Н. Завьялова



УТВЕРЖДЕНА
Директор колледжа

Ю.А. Бурдельная
«23» мая 2020 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Организация-разработчик:

частное профессиональное образовательное учреждение
«Омский юридический колледж»

Разработчик:

Максимова Анна Сергеевна, Самойлов Александр Михайлович

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ОПОП СПО по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность, предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения ОПОП СПО при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент 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;

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.

В результате освоения дисциплины студент должен освоить знания и умения, необходимые для формирования 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.
- ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4. Рекомендуемое 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 (очная форма обучения)

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>340</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
итоговое занятие	<i>2</i>
самостоятельная работа	<i>170</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>340</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>2</i>
самостоятельная работа	<i>338</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

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
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		24	
	1	Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на занятиях	4	2
	2	Техника выполнения бега на короткие дистанции с высокого старта	4	2
	3	Техника выполнения низкого старта	4	2
	4	Техника выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта	4	2
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	2
	6	Контрольный забег на 100 м.	4	
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта	4	2
	2	Контрольный забег на 1000 м.	4	
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника выполнения прыжка в длину с места	4	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места	4	2
	3	Контрольный прыжок в длину с места	4	
Тема 1.4 Челночный бег	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника выполнения челночного бега	4	2
	2	Совершенствование техники выполнения челночного бега	4	2
	3	Контрольный норматив по челночному бегу	4	
	Самостоятельная работа		28	
	№ 1	Совершенствовать технику выполнения высокого старта.	2	
	№ 2	Совершенствовать технику выполнение бега на короткие дистанции с высокого старта	2	
	№ 3	Совершенствовать технику выполнения низкого старта	2	
	№ 4	Совершенствовать технику выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта	2	
	№ 5	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	2	
	№ 6	Совершенствовать технику бега на 100м.	2	
	№ 7	Совершенствовать технику выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта	2	

	№ 8	Совершенствовать технику бега на 1000 м.	2	
	№ 9	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места	2	
	№10	Развивать силовые качества	2	
	№11	Совершенствовать технику выполнения челночного бега	2	
	№12	Развивать скоростные качества	2	
	№13	Развивать гибкость	2	
	№14	Развивать выносливость	2	
Раздел 2 Баскетбол				
Тема 2.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника выполнения ведения мяча. Техника безопасности на занятиях	4	2
	2	Совершенствование техники ведения мяча	4	2
Тема 2.2 Ловля мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника выполнения ловли мяча двумя руками	4	2
	2	Совершенствование техники выполнения ловли мяча двумя руками	4	2
Тема 2.3 Передача мяча	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди	2	2
	3	Техника выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	2
	5	Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком.	2	2
	6	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.	2	2
	7	Итоговое занятие	3	
	Самостоятельная работа		23	
	№15	Совершенствовать технику выполнения ведения мяча.	2	
	№16	Совершенствовать технику ведения мяча	2	
	№17	Совершенствовать технику выполнения ловли мяча двумя руками	2	
	№18	Совершенствовать технику выполнения ловли мяча двумя руками	2	
	№19	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди	2	
	№20	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди	2	
№21	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2		
№22	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2		

	№23	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком.	2	
	№24	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.	2	
	№25	Развивать скоростно-силовые качества	2	
Тема 2.4 Бросок мяча	Содержание учебного материала		18	
	1	Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	2
	3	Техника выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу	2	2
	5	Техника выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	2
	6	Совершенствование техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	2
	7	Техника выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	2	2
	8	Совершенствование техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	2	2
	9	Контрольные нормативы по броскам	2	
	Самостоятельная работа		18	
	№26	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от груди	2	
	№27	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	
	№28	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
	№29	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу	2	
	№30	Совершенствовать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	
№31	Совершенствовать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2		
№32	Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	2		
№33	Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	2		
№34	Развивать силовые качества	2		
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики				
Тема 3.1 Кувырок вперёд	Содержание учебного материала		8	
	1	Обучение техники выполнения кувырка вперёд. Техника безопасности на занятиях	2	1
	2	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд	2	2
	3	Техника выполнения длинного кувырка вперёд	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперёд	2	2
Тема 3.2 Колесо	Содержание учебного материала		4	
	1	Обучение техники выполнения колеса	2	1

	2	Совершенствование техники выполнения колеса	2	2
Тема 3.3 Кувырок назад	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника выполнения кувырка назад	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения кувырка назад	2	2
Тема 3.4 Стойка на лопатках	Содержание учебного материала		6	
	1	Обучение техники выполнения стойки на лопатках	2	1
	2	Совершенствование выполнения стойки на лопатках	2	2
	3	Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа		22	
	№35	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд.	2	
	№36	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд	2	
	№37	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперёд	2	
	№38	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперёд	2	
	№39	Совершенствовать технику выполнения колеса	2	
	№40	Совершенствовать технику выполнения колеса	2	
	№41	Совершенствовать технику выполнения кувырка назад	2	
	№42	Совершенствовать технику выполнения кувырка назад	2	
	№43	Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках	2	
	№44	Совершенствовать технику стойки на лопатках	2	
	№45	Развивать гибкость	2	
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1 Стойка волейболиста	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника передвижения в стойке волейболиста. Техника безопасности на занятиях.	4	2
	2	Совершенствование техники передвижения в стойке волейболиста	4	2
Тема 4.2 Передача мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху	4	2
	2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху	4	2
Тема 4.3 Приём мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника выполнения приёма мяча двумя руками снизу	4	2
	2	Совершенствование техники выполнения приёма мяча двумя руками снизу	4	2
Тема 4.4 Подача мяча	Содержание учебного материала		22	
	1	Техника выполнения прямой нижней подачи	4	2
	2	Техника выполнения боковой нижней подачи	4	2
	3	Совершенствование техники выполнения нижних подач мяча	4	2
	4	Техника выполнения прямой верхней подачи мяча	2	2

	5	Техника выполнения боковой верхней подачи мяча	4	2
	6	Совершенствование техники выполнения верхних подач мяча	2	2
Зачёт	7	Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа		26	
	№46	Совершенствовать технику передвижения в стойке волейболиста.	2	
	№47	Совершенствовать технику передвижения в стойке волейболиста	2	
	№48	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху	2	
	№49	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху	2	
	№50	Совершенствовать технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу	2	
	№51	Совершенствовать технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу	2	
	№52	Совершенствовать технику выполнения прямой нижней подачи	2	
	№53	Совершенствовать технику выполнения боковой нижней подачи	2	
	№54	Совершенствовать технику выполнения нижних подач мяча	2	
	№55	Совершенствовать технику выполнения прямой верхней подачи мяча	2	
	№56	Совершенствовать технику выполнения боковой верхней подачи мяча	2	
	№57	Совершенствовать технику выполнения верхних подач мяча	2	
	№58	Развивать координацию	2	
Всего			340	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала:

баскетбольные щиты (4 шт.),
шведская стенка(2 шт.),
стальные канаты (2 шт.),
гимнастическая перекладина (1 шт.),
гимнастические маты (10 шт.),
баскетбольные мячи (12 шт.),
волейбольные мячи (6 шт.),
волейбольная сетка (1шт.),
футбольные мячи (2шт.),
скакалки (18шт.),
стол для настольного тенниса (1шт.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).