

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛОГОДСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Машиностроительный техникум
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Вологодский
государственный университет»

Директор _____ В.Г. Якимов

« _____ 20 19 г.



УТВЕРЖДАЮ

бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Вологодской области
«Вологодский промышленно-
технологический техникум»

Директор _____ Н.А. Беляева

« 15 » _____ 04 20 19 г.

Приказ № 69



**ЧАСТЬ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол № 10 от 15.04 20 19 г.
Председатель методической комиссии
_____ *Носков* И.А.Носкова

г. Вологда

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Организация-разработчик: БПОУ ВО «ВПТТ».

Разработчики:

Нахалов О.С., преподаватель физической культуры БПОУ ВО «ВПТТ».

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № _____ от _____
председатель методической комиссии
_____ (Носкова И.А.)

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № _____ от _____
председатель методической комиссии
_____ (Носкова И.А.)

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № _____ от _____
председатель методической комиссии
_____ (Носкова И.А.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

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

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

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.

Общие компетенции:

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.

Профессиональные компетенции:

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 нагрузки обучающегося 170 часов, самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	170
Обязательная аудиторная нагрузка	170
В том числе:	
Лекции. Теоретические сведения.	2
Практические занятия	168

Наименование темы	Количество часов	
	Аудиторные часы	Сам. работа студентов
1. Введение	2	2
2. Легкая атлетика	40	40

3. Гимнастика	30	30
4. Спортивные игры	40	40
5. Лыжная подготовка	30	30
6. ПШФП	26	28
Дифференцированный зачет	2	
Итого	170	170

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Тема урока	Кол. час.	Тема самостоятельной работы	кол. час.
Введение	2		
Теоретические сведения о физической культуре и спорте.	1	конспект	1
Цели и задачи предмета физическое воспитание.	1	конспект	1
Легкая атлетика	40		40
Теоретические сведения о легкой атлетике	2	Выполнить реферат: Легкая атлетика в Вологде.	1
Бег 100 метров на результат.	1	Развитие скоростных способностей у студентов.	1
Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров	1	Великие легкоатлеты 20-го века.	1
Бег по времени. Дистанция 3000 метров.	1	Способы восстановления в легкой атлетике.	1
Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения	1	Выполнить упражнения: бег 3000 метров.	1
Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров.(2 часа)	1	Прыжки в длину.	1
Бег по времени. Дистанция 3000 метров.	1	Бег на короткие дистанции.	1

Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения.	1	Подтягивание.	1
Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров.	1	Изучить материал: Правила соревнований по легкой атлетике.	1
Бег по времени. Дистанция 3000 метров.	1	Развитие выносливости в легкой атлетике.	1
Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения.	2	Тренировка скоростных способностей.	1
Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения.	2		
Прыжок в длину с места на результат.	1		
Челночный бег 3*10 метров. Подготовительные упражнения.	2		
Челночный бег 3*10 метров на результат.	1		
Совершенствование техники эстафетного бега.	2		
Совершенствование техники метания гранаты.	2		
Общая физическая подготовка. Прыжки на скакалке.	2		
Общая физическая подготовка. Прыжки на скакалке.	1		
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2		
Подготовительные упражнения.	2		
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2		
Прыжок на оценку.	2		
Общая физическая подготовка.	3		
Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов раздела.	4		

Гимнастика	30	30
Теоретические сведения о гимнастике	2	Выполнить реферат: Алексей Немов.
Гимнастика. Размахивание в висе изгибами.	1	Великие гимнасты России.
Общая физическая подготовка.	2	Закаливание организма.
Гимнастика. Подъем в упор силой.	2	Гимнастика и здоровье.
Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс, развитие мышц рук.	1	Гимнастика в Вологде
Гимнастика. Подъем переворотом.	2	Развитие силовых способностей у гимнастов
Специальная физическая подготовка.	2	Практическое выполнение упражнений:
Гимнастика. Соскок из размахивания махом назад.	1	На перекладине
Силовая подготовка. Подтягивание.	1	На брусьях
Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок через препятствие.	2	На акробатической дорожке
Гимнастика. Кувырок назад.	2	Кросс
Гимнастика. Мостик. Стойка на лопатках.	2	ОРУ
Гимнастика. Акробатика. Стойка на руках, стойка на голове.	2	Комплекс утренней гимнастики
Акробатика. Колесо. Подготовительные упражнения.	2	
Акробатика. Колесо на оценку.	1	
Гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук, брюшного пресса.	1	
Гимнастика. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Гимнастика. Подведение итогов раздела.	1	
Спортивные игры	40	
Баскетбол	10	

Правила баскетбола	2	Правила баскетбола	2
Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Правила баскетбола	2
Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча (одной рукой от плеча, двумя руками).	1	Правила баскетбола	2
Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий (Вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	<i>Правила баскетбола</i>	2
Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой, крюком).	1	Правила баскетбола	2
Баскетбол. Броски мяча в кольцо на оценку любым способом из 10 бросков.	1		
Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Передачи в паре на скорость. Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Ведение мяча на скорость.	1		
Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Броски мяча из-под кольца за 30 секунд.	1		
Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Штрафной бросок.	1		
<i>Волейбол</i>	20		20
Волейбол. Верхняя передача совершенствование.	2	Правила волейбола	2
Волейбол. Нижняя передача.	2	Правила волейбола	2
Волейбол. Совершенствование техники подач мяча. Верхняя подача.	2	Правила волейбола	2
Волейбол. Совершенствование техники нападающего	2	Практическое выполнение упражнений	2

удара.			
Волейбол. Совершенствование техники защитных действий, блокирование.	2	2	Практическое выполнение упражнений
Волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам).	2	2	Практическое выполнение упражнений
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя передача в паре на оценку.	1	1	Практическое выполнение упражнений
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача в паре на оценку.	1	1	Рефераты: Волейбол в России
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. верхняя передача над собой на оценку.	1	1	Волейбол в Вологодской области
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача над собой на оценку.	1	1	Тренировки волейболистов
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя передача у стены на оценку.	1	1	
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача у стены на оценку.	1	1	
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя подача на точность.	1	1	
Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя подача на точность.	1	1	
<i>Футбол</i>	10	10	
Футбол. Совершенствование передач.	1	1	Правила футбола
			2

Футбол. Совершенствование приема мяча.	1	Правила футбола	2
Футбол. Совершенствование ударов.	1	Правила футбола	2
Футбол. Техничко-тактические взаимодействия.	1	Практическое выполнение упражнений	2
Футбол. Тактические комбинации.	1	Практическое выполнение упражнений	2
Футбол. Учебно-тренировочная игра.	1		
Футбол. Совершенствование игровых взаимодействий в учебной игре.	1		
Футбол. Выполнение контрольных нормативов.	1		
Футбол. Учебно - тренировочная игра с заданием.	1		
Футбол. Учебная игра.	1		
Лыжная подготовка	30		30
ОФП.	3	Рефераты:	
Теоретические сведения о лыжном спорте	2	Тренировки лыжников	2
Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного одношажного хода.	2	Классические лыжные хода	2
Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	2	Выдающиеся лыжники Вологодской области	2
Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 километр.	1	Полезьа лыжного спорта	2
Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2	Коньковые лыжные хода	2
Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5 километра.	1	Прохождение дистанции	2
Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 километра.	1	Прохождение дистанции	2
Лыжная подготовка. Дистанция 3 километра.	1	Прохождение дистанции	2

Лыжная подготовка. Совершенствование одновременных ходов.	2	Прохождение дистанции	2
Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	2	Прохождение дистанции	2
Лыжная подготовка. Дистанция 3 километра.	1	Закаливание	2
Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход на оценку.	2	Здоровый образ жизни	2
Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на оценку.	2	Вредные привычки	2
Лыжная подготовка. Дистанция 3.5 километра.	2	Проф. заболевания	2
Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход на оценку.	2	ОФП	2
Сдача нормативов	2		
ППФП	26		28
Упражнения на развитие мышц рук.	2	Тренировка ОФП	3
Упражнения на развитие мышц ног.	2	Тренировка ОФП	3
Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса.	5	Тренировка ОФП	3
Упражнения на развитие общей выносливости.	5	Выполнять все неделю по утрам комплекс упражнений	5
Круговая тренировка.	5	Кросс	3
Кросс.	3	Комплекс упражнений на гибкость	4
Растяжка.	2	Комплекс упражнений на силу	3
Дифференцированный зачет	2	Подготовка к зачету	4
Итого	170		170

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации тем и разделов программы необходимо следующее оборудование:

1. Баскетбольные мячи – 15 шт.
2. Волейбольные мячи – 15 шт.
3. Футбольные мячи – 15 шт.
4. Гимнастическая перекладина.
5. Гимнастические маты – 6 шт.
6. Мостик, гимнастический конь.
7. Лыжные комплекты-30 компл.
8. Набивные мячи – 6 шт.
9. Гранаты – 5 шт.
10. Баскетбольное кольцо – 2 шт.
11. Волейбольная сетка – 1 шт.
12. футбольные ворота – 2 шт.
13. стойки – 10 шт.
14. Скакалки – 25 шт.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Электронный ресурс: Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Погодаев Г.И., Физическая культура М, издательство ЛЕКТА, 2017г, (электронный ресурс)
Режим доступа: <https://reader.lecta.ru/read/791761>

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: .
2. Федеральный портал «Российское образование»:
Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>
6. Правительство Вологодской области www.vologda.gov.ru
7. Официальный сайт Администрации муниципального образования «Город Вологда» www.vologda.ru
8. Гарант. Информационно правовой канал www.base.garant.ru

.9Правовая информационная база данных «КонсультантПлюс»(URL: <http://www.consultant.ru/>).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения обучающимися рефератов , а так же в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • Выполнять приемы защита и самообороны, страховки и и самостроевки; • Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 	<p>Выполнение контрольных нормативов.</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Выполнение письменных работ (рефераты, доклады, сообщения)</p>

системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
---	--