

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2016г.

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК  
Протокол № 1 от 30 августа 2016 г.  
Председатель ЦМК Дурас  
/Е.С. Дурманова/



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Организация-разработчик: ГБПОУ «Сызранский медико-гуманитарный колледж»

Разработчик:  
Тимошенко Д.И., преподаватель ГБПОУ «СМГК»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Основы философии**

### **1.1. Область применения программы**

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

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### **1.1. 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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
теоретические занятия	10
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	170
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в различных секциях</li> <li>- участие в соревнованиях</li> <li>- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;</li> <li>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия;</li> <li>- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;</li> <li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</li> <li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</li> <li>- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;</li> <li>- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;</li> <li>- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;</li> <li>- проведение самооценки здоровья;</li> <li>- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;</li> <li>- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.</li> </ul>	170

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка. Лыжная подготовка.</b>		<b>140</b>	
<b>Тема 1.1. Легкоатлетическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1.   Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>36</b>	
	1   Основы техники бега на короткие дистанции.	6	
	2   Основы техники бега на средние и длинные дистанции.	6	
	3   Техника высокого старта и стартовое ускорение.	4	
	4   Техника бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.	4	
	5   Техника старта и стартового ускорения. Финиширование в беге на короткие дистанции.	4	
	6   Основы техники эстафетного бега.	4	
	7   Основы техники легкоатлетических прыжков.	6	
	8   Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>28</b>	
1   Участие в соревнованиях по легкой атлетике	28		
<b>Тема 1.2. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	1.   Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Методика начального обучения лыжной технике - «школа лыжника».		
		<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
		<b>Практические занятия</b>	12	
	1.			
	2.			
	3.	Передвижение в подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски в высокой, средней и низкой стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски прямо, отрывая от опоры носок правой, левой лыжи; спуски наискось; поворот переступанием из спуска наискось к склону; спуски с переходом на коньковый ход без отталкивания руками после выката.	1	
	4.	Упражнения для овладения отталкиванием руками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон с четкой постановкой палок на снег и активной работой туловищем; передвижение без шагов под небольшой уклон с чередованием одновременного отталкивания двумя руками и одной в различных сочетаниях.	1	
5.	Упражнения, направленные на овладение отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки - маховые, маятникообразные движения ногой вперед - назад, передвижение без палок и с палками, взятыми за середину, скользящим шагом со свободными акцентированными движениями ногами и руками на равнинных участках и в пологий подъем; упражнение «самокат»; выполнение поворота переступанием на утрамбованной площадке с уклоном 2 - 30 (двигаясь по кругу, восьмерке), обращая внимание на подготовку и выполнение переступанием по дуге с одновременным отталкиванием руками; передвижение коньковым ходом под уклон, в пологий подъем 2 - 30 без отталкивания руками. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки).	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	6.	Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.	4	
	7.	Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением. Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.	2	
	8.	Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований.	1	
	9.	Воспитание физических качеств лыжника - гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника - гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок.	1	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>64</b>	
	1.	Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км - мужчины, 3 км - женщины.	64	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>48</b>	
<b>Тема 2.1. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практические занятия</b>		46	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	1.	Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.	2	
	2	Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.	2	
	3	Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.	2	
	4	Прием сверху в опорном положении. Верхняя боковая подача. Учебная игра с заданием по технике.	2	
	5	Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике.	2	
	6	Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике.	2	
	7	Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса: прием и передача мяча в движении; выполнение нападающего удара с передачи связующего; учебная игра с выполнением нападающего удара через игрока третьей зоны.	2	
	8	Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре.	2	
	9	Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике.	2	
	10	Боковой нападающий удар. Групповое блокирование (вдвоем). Учебная игра с заданием по технике.	2	
	11	Обманный нападающий удар. Групповое блокирование Учебная игра с заданием по технике.	2	
	12	Нападающие удары с различных по направлению, длине и высоте траектории передач. Групповое блокирование. Учебная игра с заданием по технике.	2	
	13	Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
	14	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
	15	Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		передней линии. Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и способа приема мяча. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.		
	16	Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места и определение направления удара при блокировании. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
	17	Групповые тактические действия: взаимодействие игроков задней линии, взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
	18	Командные тактические действия: расстановка игроков при приеме подачи. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.	2	
	19	Игровая и соревновательная подготовка. Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность - стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике.	2	
	20	Соревнования по отдельным приемам игры: подача на точность избранным способом. Учебная игра с заданием по тактике.	4	
	21	Соревнование по отдельным приемам игры: прямой нападающий удар на точность по заданию. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований	4	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>70</b>	
	1	Участие в соревнованиях по волейболу	70	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика и самооборона.</b>			<b>70</b>	
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика и самооборона</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	
	1.	Гимнастическая терминология. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и единоборствами. Положения и движения головой. Положения рук и движения ими. Положение и движение кистями. Положение и движение ногами. Основные средства гимнастики.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	2.	Основы единоборств, принципы атлетической гимнастики для единоборств, борьба и нападение в партере, принципы и условия применения силы.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практические занятия</b>		66	
	1	Общеразвивающие упражнения и их классификация. Методика проведения частей занятия (подготовительная, основная, заключительная).	8	
	2	Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.	10	
	3	Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.	12	
	4	Основы самозащиты при применении оружия.	12	
	5	Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.	12	
	6	Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов	12	
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>70</b>	
	1	Участие в соревнованиях по волейболу	70	
<b>Всего</b>			<b>340</b>	

Уровни освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона; стрелкового тира; лыжной базы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные литература:

1. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [ Текст ] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. - 389 с.

2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [ Текст ] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2009. - 263 с. -

3. Конькова, Раиса Васильевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с. 149.

4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.

5. Вишневская, Нина Павловна. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) : учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово , 2011 .- 143 с. : рис. Библиогр.: с. 143.

Дополнительная литература:

1. Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. - 123 с.

2. Калинин, Валентин Михайлович, Конькова, Раиса Васильевна и др. Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005. - 78 с.

3. Калинин, Валентин Михайлович, Позняковский, Валерий Михайлович Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та , 2008. - 159 с.

4. Лукьяненко, Виктор Павлович Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.

5. Лукьянец, Николай Васильевич Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н. В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. - 164 с.

6. Лушпа, А. А., Лушпа, Л. Г. и др. Исторические аспекты физической культуры и спорта: учеб. пособие /А. А. Лушпа, Л. Г. Лушпа, А. В. Огоренко; Кемеровский гос. ун-т.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. - 83 с.

7. Назарова, Елена Николаевна, Жилов, Юрий Дмитриевич Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" /Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М.: Академия, 2007. - 255 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека.	- выполнение индивидуальных заданий преподавателя; - выполнение заданий преподавателя в группе; - показ техники выполнения различных упражнений; - проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия; - карточки-задания; - составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп. - зачет.

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Понимать и	- использование физкультурно-	Тестирование по теоретическому
анализировать вопросы ценностно- мотивационной ориентации.	оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельное поддержание общей и специальной физической подготовки	курсу. Участие в соревнованиях различного уровня.
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности. - своевременность сдачи заданий, отчетов и проч. - соответствие выбранных методов их целям и задачам - обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре	Составление личного плана самостоятельных физических упражнений Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики Ведение дневника здоровья Выбор тем докладов, тезисов, рефератов Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры.	- подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия; - проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы;
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в процессе учебной игры, самостоятельного проведения занятия.	Активное участие в соревнованиях, учебных играх, проведение занятий или части занятия.