

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №19 Г. ТЕЙКОВО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура

40.02.02 Правоохранительная деятельность

г.Тейково, 2014г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель МК  
\_\_\_\_\_/Н.Г.Лысечко/

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директор по УМР  
\_\_\_\_\_/О.С.Шишкина/

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 031001 Правоохранительная деятельность.

Организация-разработчик: ОГБПОУ ПЛ№19, г. Тейково.

Разработчики:

Шишкина Ольга Сергеевна - зам. директора по УМР ОГБПОУ ПЛ№19, г. Тейково,  
Красноперова Ирина Игоревна – руководитель физической культуры ОГБПОУ ПЛ№19,  
г.Тейково.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Физическая культура входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл.

**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.

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 251 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 81 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>251</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
практические занятия	160
теоретические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>81</b>
Итоговая аттестация в форме дифференциального зачёта	



ОК 6 ОК 10	<p>Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность.</p> <p>Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши - 700г, девушки - 500г)</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании.</li> <li>- развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость</li> </ul> <p>принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	4 4 1 46	
<b>Раздел 2.</b>	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>24</b> <b>(12+12)</b>	
Тема 2.1. Техника игры в настольный теннис	<p><b>Теоретические занятия</b> Краткие сведения о настольном теннисе. Основные приемы техники и тактики игры. Правила и методика судейства. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	1	1
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	<p>Выбор ракетки. Держание ракетки: горизонтальное и вертикальное. Стойка игроков: стойка при приеме мяча, стойка при нападающем ударе.</p> <p>Перемещения: одношажные, приставные шаги, прыжки, выпады, скрестные шаги. Выбор стойки. Подача мяча: подброс мяча, удар по мячу. Выполнение ударов по прямой. Техника ударов слева и справа. Техника защиты: «толчок, «подставка».</p> <p>Выполнение зачетных нормативов по технике игры в нападении и защите в настольном теннисе.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое освоение приемов игры;</li> <li>- участие в групповых соревнованиях;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, быстрота)</li> </ul>	11 2 8 1 12	
<b>Раздел 3.</b>	<b>ДАРТС</b>	<b>24,5</b> <b>(12,5+12)</b>	
Тема 3.1. Техника игры в дартс	<p><b>Теоретические занятия</b> Краткие сведения о дартсе. Техника и тактика игры. Правила игры и судейство. Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований.</p>	0,5	1
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	<p><b>Практические занятия</b> Стойка игрока (кисть, локоть, плечо, бедро и ступня находятся на одной линии). Держание дротика. Освоение хвата</p>	12 2	

	<p>три пальцами Основные правила броска дробика. Способы броска.</p> <p>Броски дробика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведения счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем.</p> <p>Бросок дробика по определенному сектору на кучность. Совершенствование техники и тактики игры. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира.</p> <p>Выполнение зачетных нормативов на технику броска дробиков и кучность.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое освоение приемов игры;</li> <li>- участие в групповых соревнованиях;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, выносливость)</li> <li>- работа над психологической устойчивостью.</li> </ul>	4	
		2	
		12	
		40 (20+20)	
<b>Раздел 4.</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>		
Техника игры в волейбол	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.	1	1
ОК 2			
ОК 3			
ОК 6			
ОК 10			
	<b>Практические занятия</b>	19	
	<i>Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая и боковая.	6	
	<i>Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока.	6	
	<i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.	6	
	Прием нормативов по технике игры в волейбол	1	
	<b>Самостоятельные занятия:</b>	20	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое освоение приёмов игры в волейбол.</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость)</li> <li>- участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу</li> </ul>		
<b>Раздел 5.</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	48 (24+24)	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>		
Упражнения для развития физических качеств	Краткие сведения о развитии физических качеств. Правила поведения на занятиях в тренажерном зале. Меры предосторожности и техника безопасности. Причины травм на занятиях и их профилактика. Самооценка и первая помощь при травмах	1	1
ОК 2			

ОК 3 ОК 6 ОК 10	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики</p> <p><i>Акробатическая подготовка.</i> Кувирки – вперед, назад в группировке; длинный кувирок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение акробатического комплекса на технику</li> <li>- упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость)</li> <li>- выполнение различных оздоровительных комплексов;</li> <li>- систематические секционные занятия.</li> </ul>	23	
	<p>12</p>		
	<p>11</p>		
	<p>24</p>		
<b>Раздел 6.</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>60</b> <b>(30+30)</b>	
Тема 6.1. Техника передвижения на лыжах	<p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>Краткие сведения о развитии лыжного спорта. Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.</p>	1	1
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</i> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «нале-во» (напра-во)», «кру-го» (напра-во). Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><i>Техника передвижения на лыжах.</i> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><i>Техника преодоления подъемов.</i> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «слопочкой», «получелочкой».</p> <p><i>Техника преодоления спусков.</i> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><i>Техника торможения.</i> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Озна-</p>	29	
		4	
		4	
		4	
		4	
		4	



	<p>комление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><i>Техника поворотов.</i> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м).</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники лыжных ходов и горной техники;</li> <li>- упражнения на развитие общей выносливости;</li> <li>- участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах.</li> </ul>	4	
		5	
		30	
		48 (24+24)	
<b>Раздел 7.</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Техника игры в баскетбол	<p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p><i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p><i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p><i>Элементы тактики игры в защите:</i> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p> <p>Прием нормативов по технике игры в волейбол.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техническое выполнение элементов игры, ведения игры;</li> <li>- упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость);</li> <li>- участие в групповых соревнованиях по баскетболу.</li> </ul>	1	1
ОК 2		23	
ОК 3		4	
ОК 6		6	
ОК 10		4	
		6	
		3	
		24	
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии:

- спортивный зал;
- спортивная уличная площадка с волейбольной (баскетбольной) площадкой, с беговыми дорожками (дистанция бега 30м, 60м, 100м), с ямой для прыжков в длину;
- лыжная база на 60 пар лыж;
- место для стрельбы;
- раздевалка;
- кабинет преподавателя.

Оборудование спортивного зала:

- стенка шведская (3 ед.);
- скамейка гимнастическая (4 ед.);
- козел гимнастический (1 ед.);
- мостик подкидной (1 ед.);
- перекладина навесная (1 ед.);
- брусья навесные (1 ед.);
- доска наклонная (1 ед.);
- стойка для прыжков в высоту (2 ед.);
- станок хореографический (1 ед.);
- маты гимнастические (2 ед.);
- щит баскетбольный (упрощенный) (1 ед.);
- зеркальная стенка (2 ед.);
- вело-тренажер (1 ед.);
- вентилятор (2 ед.);
- теннисный стол (1 ед.).

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные и баскетбольные, сетки, ракетки, воланы, гантели, мячи футбольные, секундомер, свистки.

Технические средства обучения: аудиоманитофон, видеоманитофон, телевизор.

Оборудование раздевалки:

- банкетки со спинкой (2 ед.);
- вешалка односторонняя (2 ед.);
- зеркало (1 ед.).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие (ГРИФ) // Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М: Альфа-М, 2010. – 336 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. – 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176 с.

##### Интернет – ресурсы:

1. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
2. [www.ukzdor.ru/fizkult.html](http://www.ukzdor.ru/fizkult.html)
3. [www.referat.ru/referats/wiew/4052 lib.sportedu.ru/press/tpfk/2033n8/p2-9.htm](http://www.referat.ru/referats/wiew/4052_lib.sportedu.ru/press/tpfk/2033n8/p2-9.htm)
4. [www.sportpravka.com/main.mhtml](http://www.sportpravka.com/main.mhtml) - информационный портал

##### Дополнительные источники:

1. Барчукова Г.В., Богушас М.В., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник / Под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 528 с.
2. Гимнастика: учебник: Рекомендовано УМО / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др., Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2009. – 448 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие: Допущено Минобразованием России. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 224 с.
4. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие: Рекомендовано УМО. – 7-е изд., стер. – Издательский центр «Академия». – 2011. – 320 с.
5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Судорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 464 с.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2011. – 336 с.
7. Сакурн Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия». – 2009. – 208 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– технически точно выполнять физические упражнения;</li><li>– использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки;</li><li>– быстро бегать, прыгать в длину, метать гранату;</li><li>– играть в спортивные игры;</li><li>– передвигаться на лыжах;</li><li>– плавать.</li></ul>	<p>Экспертная оценка на занятиях</p> <p>Визуальный контроль</p> <p>Зачет по сдаче нормативов</p>
<p><b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li><li>– основы физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>– иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.</li></ul>	<p>Устный фронтальный и индивидуальный опрос</p> <p>Защита реферативных работ</p>

Разработчики:

Шишкина Ольга Сергеевна - зам. директора по УМР ОГБПОУ ПЛ№19, г. Тейково,  
Красноперова Ирина Игоревна – руководитель физической культуры ОГБПОУ ПЛ№19,  
г.Тейково.