

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЕЙКОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
40.02.02 Правоохранительная деятельность

г. Тейково, 2015 г.

Рассмотрено
на заседании методической комиссии
протокол № 8
«28» 04 2015 г. №
председатель методической комиссии
_____/ФИО/

Утверждаю
Директор ОГБПОУ ТМК

Ф.С. Тюленева

Приказ от

«02» 09

2015 г. № 1818



Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол от «26» мая 2015 г.
№ 21

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального Образования (далее СПО) по специальности 40.02.02. «Правоохранительная деятельность».

Организация-разработчик: ОГБПОУ ТМК.

Разработчик:

Шишкина Ольга Сергеевна– зам. директора по УМР ОГБПОУ ТМК;

Баранова Ольга Александровна–руководитель физического воспитания ОГБПОУ ТМК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	251
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	160
теоретические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	81
Итоговая аттестация в форме дифференциального зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и теоретических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	66 (46+20)	
Тема 1.1. Бег	Теоретические занятия Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции.	2	1
ОК 2	Практические занятия Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование.	18	
ОК 3	Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту.	2	
ОК 6	Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки).	4	
ОК 10	Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс).	4	
	Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);	4	
Тема 1.2.	Теоретические занятия Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	1
Прыжки в длину с разбега	Практические занятия Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	15	
ОК 2	Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения.	8	
ОК 3	Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину	5	
ОК 6	Теоретические занятия Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.	2	
ОК 10	Практические занятия Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения.	1	1
Тема 1.3.	Теоретические занятия Ознакомление с техникой метания гранаты в метании гранаты (юноши - 700г, девушки - 500г)	9	
Метание гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность.	4	
ОК 2	Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши - 700г, девушки - 500г)	4	
ОК 3		1	
ОК 6			
ОК 10			

	<p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании. – развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость <p>принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	20	
<p>Раздел 2.</p> <p>Тема 2.1.</p> <p>Техника игры в настольный теннис</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p>	<p>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Краткие сведения о настольном теннисе. Основные приемы техники и тактики игры. Правила и методика судейства. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.</p> <p>Практические занятия</p> <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: подбор 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>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техническое освоение приемов игры; – участие в групповых соревнованиях; – упражнения на развитие физических качеств (ловкость, быстрота) 	18 (12+6)	1
<p>Раздел 3.</p> <p>Тема 3.1.</p> <p>Техника игры в дартс</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p>	<p>ДАРТС</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Краткие сведения о дартс. Техника и тактика игры. Правила игры и судейство. Требования техники безопасности. Ведение счета игры. Организация и проведение личных и командных соревнований.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Стойка игрока (кость, локоть, плечо, бедро и ступня находятся на одной линии). Держание дротика. Освоение хвата тремя пальцами Основные правила броска дротика. Способы броска.</p> <p>Броски дротика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведение счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем.</p> <p>Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Совершенствование техники и тактики игры. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира.</p>	19 (13+6)	1
	<p>Практические занятия</p> <p>Стойка игрока (кость, локоть, плечо, бедро и ступня находятся на одной линии). Держание дротика. Освоение хвата тремя пальцами Основные правила броска дротика. Способы броска.</p> <p>Броски дротика по зонам. Броски на кучность. Навыки ведение счета в партии. Стойка с удержанием устойчивого равновесия. Бросок с замахом. Добиваться максимальной кучности. Техника движения кистью и предплечьем.</p> <p>Бросок дротика по определенному сектору на кучность. Совершенствование техники и тактики игры. Выбор стратегии игры. Судейство игр группового турнира.</p>	12	4
		2	1
		4	4

	<p>Выполнение зачетных нормативов на технику броска дриггов и кучность.</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническое освоение приемов игры; - участие в групповых соревнованиях; - упражнения на развитие физических качеств (ловкость, выносливость) - работа над психологической устойчивостью. 	2	
	<p>ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>Теоретические занятия Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>Практические занятия <i>Техника игры в нападении</i> – разбег, прыгивание, 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.</p> <p><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.</p> <p><i>Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p> <p>Прием нормативов по технике игры в волейбол</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническое освоение приёмов игры в волейбол. - упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) - участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу 	6	1
<p>Раздел 4.</p> <p>Тема 4.1. Техника игры в волейбол ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p>Раздел 5.</p> <p>Тема 5.1. Упражнения для развития физических качеств ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	36 (24+12)	1
	<p>Теоретические занятия 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. Самостраховка и первая помощь при травмах</p> <p>Практические занятия 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>	23	1

	<p><i>Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. 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>	11	
	<p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение акробатического комплекса на технику – упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) – выполнение различных оздоровительных комплексов; – систематические секционные занятия. 	12	
<p>Раздел 6.</p> <p>Тема 6.1. Техника передвижения на лыжах ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p style="text-align: center;">ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Теоретические занятия 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> <p>Практические занятия <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», «мирно», «нале-во» (напра-во)», «кругом». 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», «елочкой», «полулелочкой».</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. Ознакомление 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:</p>	46 (31+15)	
		1	1
		30	
		4	
		4	
		4	
		4	
		4	
		5	
		5	

	<p>юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники лыжных ходов и горной техники; - упражнения на развитие общей выносливости; - участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах. 	15	
<p>Раздел 7.</p> <p>Тема 7.1. Техника игры в баскетбол ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10</p>	<p style="text-align: center;">БАСКЕТБОЛ</p> <p>Теоретические занятия Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>Практические занятия <i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными 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. <i>Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и подвижность: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. <i>Элементы тактики игры в нападении:</i> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. <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. Прием нормативов по технике игры в волейбол.</p> <p>Самостоятельные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническое выполнение элементов игры, ведения игры; - упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость); - участие в групповых соревнованиях по баскетболу. 	<p>36 (24+12)</p> <p>1</p> <p>23</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>12</p>	1
	Всего по дисциплине	251	

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, 2013. – 336 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия»; 2014. – 176 с.

Интернет – ресурсы:

1. www.fizkult-ura.ru
2. www.ukzdor.ru/fizkult.html
3. www.referat.ru/referats/wiew/4052 lib.sportedu.ru/press/tpfk/2033n8/p2-9.htm
4. 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., Мартыянов 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. Сакун 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 обу- чения
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>уметь</u>:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– технически точно выполнять физические упражнения;– использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки;– быстро бегать, прыгать в длину, метать гранату;– играть в спортивные игры;– передвигаться на лыжах;– плавать.	<p>Экспертная оценка на занятиях</p> <p>Визуальный контроль</p> <p>Зачет по сдаче нормативов</p>
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать</u>:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;– основы физической культуры и здорового образа жизни;– иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	<p>Устный фронтальный и индивидуальный опрос</p> <p>Защита реферативных работ</p>