




автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования Центросоюза Российской Федерации
«Сибирский университет потребительской кооперации»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Л.В. Ватлина

«25» января 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура
по программе базовой подготовки

по специальности
среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификация выпускника: Юрист

Новосибирск
2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 12.05.2014 № 509.

РАЗРАБОТЧИК:

В.В. Момот, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

РЕЦЕНЗЕНТ:

С.Г. Немилостивая, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 25 января 2023 г. № 6.

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта



С.Г. Немилостивая

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы составленной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 12.05.2014 № 509.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Базовая дисциплина в цикле общих учебных дисциплин

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

личностные результаты освоения дисциплины:

- воспитать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- развить эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- воспитать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

метапредметные результаты освоения дисциплины

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы

деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Предметные результаты освоения дисциплины:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем и виды учебной нагрузки по дисциплине (очная форма обучения)2.1.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	175
обязательная учебная нагрузка (аудиторные учебные занятия):	117
лекции, уроки	-
практические занятия	117
самостоятельная (внеаудиторная работа, включающая индивидуальный проект)	58
промежуточная аттестация:	Дифференцированный зачет
- экзамен (дифференцированный зачет, зачет)	

2.2. Объем и виды учебной нагрузки по дисциплине (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка, в том числе:	175
обязательная учебная нагрузка (аудиторные учебные занятия):	4
лекции, уроки	-
практические занятия	4
самостоятельная (внеаудиторная работа, включающая индивидуальный проект)	171
промежуточная аттестация, в том числе:	
- домашняя контрольная работа	+
- экзамен (дифференцированный зачет, зачет)	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план по дисциплине «Физическая культура»

Наименование	Содержание учебного материала,	Объем часов	Уровень
--------------	--------------------------------	-------------	---------

разделов и тем	лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	ОФО	ЗФО	освоения
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. СФП, обучение технике бега	Практические занятия. 1. Общая и специальная физическая подготовка 2. Обучение бегу, развитие скоростных качеств. Развитие и совершенствование координационных способностей. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. 3. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Прыжки в длину с места. Ускорения с высокого старта. 5. Подвижные игры и игровые упражнения с быстрым бегом.	10	2	
	Самостоятельная работа. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	6	14	
Раздел 2. ОФП Тема 2.1. Развитие и совершенствование физических качеств	Практические занятия. 1. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для занятий физической культуры, подготовка к сдаче тестов. 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Техника безопасности. 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Подвижные игры. Эстафеты. 4. Контрольные испытания и тестирование.	8	2	
	Самостоятельная работа. Длительный кросс до 15-18 мин.	6	14	

Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол.	Практические занятия. 1. Обучение технике игры в баскетбол. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. 2. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики тренировки. 3. Техника и тактика игры. 4. Контрольные игры и соревнования. Тестирование	8		
	Самостоятельная работа. Перемещение в игровых действиях в баскетболе. Броски на результат с линии штрафного броска. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	6	12	
Раздел 4. Плавание Тема 4.1. Начальное обучение плаванию	Практические занятия. Обучение плаванию кролем на груди и спине. 1. Освоение техники движения ног. 2. Обучение техники движений и эффективности гребка руками. 3. Плавание кролем в полной координации движений с дыханием.	6		
	Самостоятельная работа. Свободное плавание.	4	12	
Раздел 5. ОФП Тема 5.1. Совершенствование общих физических качеств	Практические занятия. 1. Общая и специальная физическая подготовка. 2. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для занятий. 3. Подвижные игры. Эстафеты. 4. Упражнения на восстановление.	8		
	Самостоятельная работа. ОФП. Упражнения на укрепление основных мышечных групп	4	14	

Раздел 6. Плавание Тема 6.1. Плавание брассом	Практические занятия. 1.Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. 2.Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. 3. Плавание брассом со слитной координацией и произвольным дыханием. 4.Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.	8		
	Самостоятельная работа. Свободное плавание.	4	12	
Раздел 7. Волейбол Тема 7.1. Обучение технике игры в волейбол	Практические занятия. 1.Обучение технике игры в волейбол. ОФП. 2. Развитие и совершенствование физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. 3.Общая и специальная физическая подготовка. Техника и тактика игры. 4.Контрольные игры и соревнования. Тестирование.	8		
	Самостоятельная работа. Приемы и передачи мяча в парах. Перемещение по зонам площадки. Подача на результат по зонам. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	4	
Раздел 8. Легкая атлетика. Тема 8.1. Совершенствование техники бега.	Практические занятия. 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Высокий старт. Низкий старт. 3.Прыжок в длину с места. 4.Бег 100 м на результат	8		
	Самостоятельная работа. Специальные упражнения бегуна	4	10	

	(бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, ускорения, маховые упражнения для рук и ног. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и ног.			
Раздел 9. Легкая атлетика Тема 9.1. СФП, обучение технике бега	Практические занятия. 1.Общая и специальная физическая подготовка. 2.Совершенствование техники бега и прыжков. 3.Прыжки в длину. 4.Беговые упражнения. Ускорения, бег с высокого и низкого старта.	8		
	Самостоятельная работа. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	4	10	
Раздел 10. ОФП Тема 10.1. Развитие и совершенствование физических качеств	Практические занятия. 1.Техника безопасности. Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование физических качеств, необходимых для занятий физической культуры, подготовка к сдаче тестов. 2.Совершенствование координационных способностей. Предупреждение травм, врачебный контроль. 3.Контрольные испытания и тестирование.	6		
	Самостоятельная работа. Длительный кросс до 15-18 мин.	4	10	
Раздел 11. Баскетбол Тема 11.1. Обучение технике игры в баскетбол.	Практические занятия. Двухсторонняя игра. Тестирование	6		
	Самостоятельная работа. Перемещение в игровых действиях в баскетболе.	2	8	

	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.			
Раздел 12. Плавание Тема 12.1. Совершенствование техники плавания	Практические занятия. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине	6		
	Самостоятельная работа. Свободное плавание.	2	10	
Раздел 13. ОФП Тема 13.1. Совершенствование общих физических качеств	Практические занятия. 1. Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование основных физических качеств, необходимых для занятий. 2. Подвижные игры. Эстафеты. 3. Контрольные испытания и тестирование.	6		
	Самостоятельная работа. ОФП. Упражнения на укрепление основных мышечных групп	2	12	
Раздел 14. Плавание Тема 14.1. Совершенствование техники плавания брассом	Практические занятия. 1. Совершенствование техники плавания. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. 2. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. Плавание брассом со слитной координацией и произвольным дыханием. 3. Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.	6		
	Самостоятельная работа. Свободное плавание.	2	9	
Раздел 15. Волейбол Тема 15.1. Совершенствование	Практические занятия. 1. ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств – быстроты, силы,	7		

техники игры в волейбол	выносливости, ловкости, гибкости. 2.Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики тренировки. 3.Техника и тактика игры. Контрольные игры и соревнования.			
	Самостоятельная работа. Приемы и передачи мяча в парах. Перемещение по зонам площадки. Подача на результат по зонам. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	10	
Раздел 16. Легкая атлетика. Тема 16.1. Совершенствование техники бега.	Практические занятия. 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Высокий старт. Низкий старт. 3.Прыжок в длину с места. 4.Бег 100 м на результат	8		
	Самостоятельная работа. Специальные упражнения бегуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2	10	
	Всего	175	175	

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов обязательных занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература

1. Физическая культура.10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях В.И.- 5-е изд. - М. : Просвещение, 2018. - 255с. : ил. - ISBN 978-5-09-057323-8.

Дополнительная учебная литература

- 2 БАРОНЕНКО, ВАЛЕНТИНА АЛЕКСАНДРОВНА.Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для учреждений СПО / БАРОНЕНКО ВАЛЕНТИНА АЛЕКСАНДРОВНА, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд.,перераб. - М. : Альфа-М:Инфра-М, 2016. - 336с. : ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - ISBN 978-2-16-003545-1.
- 3 ВИЛЕНСКИЙ, МИХАИЛ ЯКОВЛЕВИЧ.Физическая культура : учебник для учреждений СПО / ВИЛЕНСКИЙ МИХАИЛ ЯКОВЛЕВИЧ, А. Г. Горшков. - 3-е изд.,стер. - М. : КноРус, 2016. - 214с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.:с.214. - ISBN 978-5-406-05218-1.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

- Электронно-библиотечная система: www.znanium.com
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
- Справочно-правовая система «Гарант»

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

- Microsoft Windows
- Microsoft Word
- Microsoft Office 365
- Microsoft Power Point 2010,
- Антивирус Касперского
- Справочно-правовая база Консультант Плюс

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Планируемые результаты обучения: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>- воспитать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>- развить эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>- воспитать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа</p>	<p>Текущий контроль: Текущий контроль успеваемости осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов, защиты рефератов, учета посещаемости занятий.</p> <p>Промежуточный контроль: Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины в форме дифференцированного зачета</p>

жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	--