**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Тульской области**

**«Тульский государственный технологический колледж»**

Утверждаю

Директор ГПОУ ТО «ТГТК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/З.Г. Клименко/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности

40.02.02 «Правохранительная деятельность»

**2020**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**Организация-разработчик**: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский государственный технологический колледж» (далее – ГПОУ ТО « ТГТК»)

**Разработчики:**

Глазкова Елена Николаевна, руководитель физического воспитания ГПОУ ТО «ТГТК»,

Зуев Владимир Сергеевич, преподаватель физической культуры ГПОУ ТО «ТГТК».

**Рассмотрена и одобрена** цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года.

Председатель ЦМК гуманитарных дисциплин, физвоспитания и ОБЖ Е.Н.Глазкова

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 4

ДИСЦИПЛИНЫ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 17

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.02 « Правохранительная деятельность»

1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: Студент после изучения дисциплины должен обладать следующими общими (ОК) и профессиональными компетенциями (ПК):

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 изической подготовленности ,необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений , включая применение физической силы и специальных средств.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен 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;

-способы самоконтроля за состоянием здоровья;

- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 170часов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объём часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 340 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 170 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия  в том числе контрольные занятия | 170  - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 170 |
| **Промежуточная аттестация *в форме зачетов***  Итоговая аттестация *в форме* дифференцированного зачета | |

* 1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел II  **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** 170часов | | | |
| Тема 2.1  Легкая атлетика. | Содержание учебного материала. | 26 | 2 |
| **Бег на короткие дистанции**  Специальные беговые упражнения на скорость. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с преследованием с высокого и низкого старта. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100 м, 4x250 м. Бег по повороту. Челночный бег 3х10м, 3х20м Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контр. упр. в беге на 30,60,100,250,500 метров и в челночном беге 3х10, 3х20м.  **Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка**  Техника бега на длинные дистанции. Финишный рывок Совершенствование техники бега на спусках и подъемах (бег в чередовании с ходьбой). Упражнения на выносливость (медленный бег от 4 до 14-15 минут), бег по прямой с различной скоростью. Бег 400-600м в умеренном темпе, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Бег по пересеченной местности в медленном темпе  Контрольные упражнения в беге на 1000,1500,3000 метров (юноши), 1000, 1500, 2000 метров (девушки).  **Прыжковые упражнения.**  Разновидности прыжков. Специальные упражнения для прыжков в длину. Прыжок в длину с места вперёд, назад. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (при наличии прыжковой ямы). Совершенствование техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. |  |  |
| *Выполнение контрольных нормативов по л/а* |  |
| Самостоятельная работа:  - подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге на короткие дистанции, в беге на длинные дистанции, совершенствование техники прыжковых упражнений. | 26 |
| Тема 2.2  Спортивные и подвижные игры | Содержание учебного материала. | 30 | 2 |
| Баскетбол( ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину(с места, в движении,прыжком).Приемы овладения мячом ,прием техники защиты –перехват, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.Правила игры. Техника безопасности игры.Игра по правилам.  Волейбол (стойки, перемещения,передача,подача, нападающий удар,приемы мяча сверху и снизу, блокирование, правила игры, техника безопасности,игра по правилам).  Футбол(удар по летящему мячу, удары головой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, техника безопасности игры, игра по правилам).  Подвижные игры |  |  |
| *Выполнение зачетных заданий* |  |
| Самостоятельная работа:  - отработка отдельных элементов владения мячом, передач, ударов. | 30 |
| Тема 2.3  Лыжная подготовка | Содержание учебного материала. | 24 | 2 |
| Исходное положение (стойки), перемещения, основные способы передвижения,повороты, спуски, подъмы и торможения, передвижения на скорость. |  |  |
|  |  |
| Самостоятельная работа:  - выполнение домашних заданий , подготовка к сдаче зачетных заданий | 24 |
| Тема 2.4  Настольный теннис | Содержание учебного материала. | 24 | 2 |
| Основные правила игры в настольный теннис, ведение счета, судейство. Подача мяча, прием мяча, учебно-тренировочные игры. |  |  |
|  |  |
| Самостоятельная работа:  - отработка отдельных элементов в настольном теннисе | 24 |
| Тема 2.5  гимнастика | **Содержание учебного материала:** | 28 |  |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упраж­нения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередова­нии напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки).Комплексы упражнений вводной и производ­ственной гимнастики.Акробатика и опорные прыжки. |  |
|  |  |
| **Самостоятельная работа:** развитие физических качеств. | 28 |
| Тема 2.6ППФП | Содержание учебного материала. | 18 | 2 |
| Упражнения для разных групп мышц, контрольные нормативы, комплексы упражнений.  Круговая тренировка, отжимания, подтягивания. Упражнения с гимнастической скамейкой, с использованием гимнастической стенки. Эстафеты: встречные, по кругу, с преодолением препятствий. |  |  |
|  | Самостоятельная работа:Развитие разных групп мышц | 18 |  |
| Тема 2.7Виды спорта по выбору | Содержание учебного материала. | 20 | 2 |
| Дыхательная гимнастика  Атлетическая гимнастика  Элементы единоборства  Спортивная гимнастика  Ритмическая гимнастика  Работа на тренажерах |  |  |
| Самостоятельная работа: развитие физических качеств. | 20 |
| Промежуточная аттестация *в форме зачетов и* дифференцированного зачета | |  | |
| итого | | 340 | |

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)
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется при наличии:

* - спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;

- спортивного инвентаря (мячи, шахматы, шашки, футбольные ворота, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты и трапики, гимнастическая стенка, навесные перекладины, обручи, скакалки, теннисные столы, ракетки, шарики)

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Для студентов**

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2013.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.

*Решетников Н.*В., *Кислицын Ю.*Л., *Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

*Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

**Для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из­менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

*Кабачков В.А. Полиевский С.*А., *Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М.2016.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2015.

*Хомич М.*М., *Эммануэль Ю.*В., *Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов и промежуточной аттестации..

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки предметных результатов обучения |
| - умение использовать разнообразные формы и  виды физкультурной деятельно­сти для  организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  - 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | *Оценка умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.*  *Оценка умения использовать приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.*  *Оценка владения приемами страховки и самостраховки,*  *Оценка умения составлять комплексы оздоровительной, ритмической, аэробной и атлетической гимнастики*  *Оценка индивидуального или фронтального опроса о влиянии оздоровительных систем для укрепление здоровья*  *Оценка участия во внутриколледжных спортивных мероприятиях*  *Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестовых заданий*  *Оценка знаний о способах контроля своей физической подготовленности*  *оценка умения правильно планировать свои индивидуальные занятия, оценка выполнения реферативных работ* |