

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЯКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Одобрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 27.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ



Зам. директора по учебной и  
методической работе

 М.Г. Прокопьева

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование

Форма обучения: очная, заочная

Якутск, 2018

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» огсэ

1. Цель дисциплины: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Основными задачами данной дисциплины являются:

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для творческого использования природных и социальных процессов функционирования физической культуры для личностного и профессионального развития, разработки и реализации мер защиты человека от негативных последствий гиподинамии и переутомления в процессе трудовой деятельности. Кроме того, изучение дисциплины делает возможным также применять полученные знания на практике при планировании мероприятий по привлечению молодого поколения к ведению здорового образа жизни, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований по различным видам спорта.

#### 2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04) по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

#### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.

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 физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

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

В результате изучения 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 правонарушителей;

знать:

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

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов, в том числе:

обязательная учебная нагрузка обучающегося 170 часов;

самостоятельная работа обучающегося 170 часов.

форма контроля – зачет, дифференцированный зачет.

5. Тематический план учебной дисциплины

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Социально-биологические основы физической культуры
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Физическая культура личности.
4. Основы здорового образа жизни студента.

Раздел 2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности

1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
2. Естественнонаучные основы физического воспитания.
3. Спорт. Виды спорта.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
5. Основы методики самостоятельных занятий.