

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 Физическая культура

Код и наименование специальности:

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификация выпускника:

юрист

Форма обучения: очная

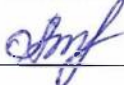
2024г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол №1 от «30» 08.2024 г.

Председатель П(Ц)К

 Мусаева М.М.

Подпись

ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Шабанова М.М.

Подпись

ФИО


 20 08 2024г.

Рабочая программа общепрофессионального цикла СОО.01.09 «Физическая культура» программы в соответствии Приказ Минобрнауки России от 12 мая 2014 г. № 509 (зарегистрирован в Минюсте РФ 21 августа 2014 г. N 33737).

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность»

с учетом:

- профиля получаемого образования;
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации.

Разработчик: Исамагомедова А.Д.,  преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты:  Багомедов М.Ш.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «СОО.01.09 Физическая культура» является обязательной частью среднего общего образовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ОК 14.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Дисциплинарные результаты | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| | Умения | Знания |
| ОК 08 Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий | умеет правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в т.ч. с представителями различных национальностей и конфессий | Знает основы профессиональной этики и психологии в общении с окружающими; |
| 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 | умеет организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности | Знает принципы здорового образа жизни; |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| Обязательные аудиторные учебные занятия (всего) | 78 |
| в том числе: | |
| Практические занятия | 78 |
| Самостоятельная работа | |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | | | |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| | | Уровень освоения | Осваиваемые элементы компетенций |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1 Техники подачи мяча | Содержание учебного материала | 15 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Разновидности подач: верхняя и нижняя прямая, боковая. | 5 | |
| Тема 1.1 Техника и тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 5 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока. | | |
| | | | ОК 08, ОК 14 |
| Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол» | Содержание учебного материала | 5 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра. | | |
| Тема 2.2 Баскетбол | | 25 | ОК 08, ОК 14 |
| Тема 2. 1 Техника ведения мяча | Содержание учебного материала | 5 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком. | | |
| | Практическая работа Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении. | | |
| Тема 2. 3 Техника броска мяча | Содержание учебного материала | 5 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в | | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| | движении. | | |
| Тема 2.4 Выполнение контрольных нормативов по теме « Баскетбол » | Содержание учебного материала | 5 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении | | |
| Тема 3.3 Футбол | | 20 | ОК 08, ОК 14 |
| Тема 3.1 Техника ведения мяча | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча. | | |
| Тема 3.2 Техника приема и передач мяча | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| Тема 3.3 Техника игры в защите и нападении | Практическая работа Двухсторонние игры. | | ОК 08, ОК 14 |
| | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| Практическая работа Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры. | | | |
| Тема 3.4 Техника игры в футзал | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра. | | |
| Тема 3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме « Футзал » | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры. | | |
| Раздел 4 Гимнастика | | 16 | |
| Тема 4.1 Акробатические упражнения | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня. | | |
| Тема 4.2 Техника опорного прыжка | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь. | | |
| Тема 4.3 | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Упражнения на | | | |
| гимнастических снарядах | Практическая работа Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки- упражнение на бревне. | | |
| Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов | Содержание учебного материала | 4 | ОК 08, ОК 14 |
| | Практическая работа Выполнение контрольных нормативов на брусьях, перекладине, гимнастических снарядах | | |
| Итоговое занятие | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | ИТОГО | 78 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол тенистый.

3) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО]

/А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В.

Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О.

В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н.

Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8

5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для среднего

профессионального образования / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для среднего

профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3

7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6
9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

1.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2017. - 72 с.
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 3 | 2 |
| Умения: | | |
| <p>-представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека;</p> <p>-осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека;</p> <p>- владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение элементами психологической грамотности, культуры и поведения;</p> <p>- определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий;</p> <p>- планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств;</p> <p>- развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки;</p> <p>- применение правил личной гигиены, умение заботиться о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи;</p> <p>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;</p> | <p>Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям.</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий.</p> <p>Точность оценки.</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.</p> <p>Рациональность действий.</p> <p>Правильное выполнение заданий в полном объеме.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <p>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий;</p> <p>- выполнение индивидуального задания.</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>- экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.</p> |
| 1 | 3 | 2 |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;- обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии;- выполнение осознанного целенаправленного применения разнообразных форм физкультурной активности;- совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии;- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;- определение индивидуальных дозировок;- нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;- планирование профиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки;- понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не оценивается |