МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. 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

30 08 _____ 2024 г.

Рабочая программа общепрофессионального цикла ОГСЭ. 04 «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 «**ОГСЭ .04 Физическая культура**» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО от 12 мая 2014 г. № 509 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 различнымикатегориями 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 социальнозначимыми 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)	**170**
в том числе:	
Практические занятия	**164**
Самостоятельная работа	**4**
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 1Техники подачи мяча	**Содержание учебного материала**	**41**	ОК 08, ОК 4
	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.	15	
Тема 1.1Техника и тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	15	ОК 08, ОК 4
	Практическая работа Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока		
			ОК 08, ОК 4
Тема 1.2 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»	**Содержание учебного материала**	11	ОК 08, ОК 4
	Практическая работа Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.		
Тема 2.2 Баскетбол		**55**	ОК 08, ОК 4
Тема 2. 1 Техника ведения мяча	**Содержание учебного материала**		ОК 08, ОК 4
	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.	10 10	
	Практическая работа Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	10	
Тема 2. 3 Техника броска мяча	**Содержание учебного материала**	10	ОК 08, ОК 4
	Практическая работа Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в		

	движении.		
Тема 2.4Выполнение контрольных нормативов по теме « Баскетбол»	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении	15	ОК 08, ОК 14
Тема 3.3 Футбол		**43**	ОК 08, ОК 14
Тема 3.1 Техника ведения мяча	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.	8	ОК 08, ОК 14
Тема 3.2 Техника приема и	**Содержание учебного материала**	8	ОК 08, ОК 14
передач мяча	**Практическая работа** Двухсторонние игры.		ОК 08, ОК 14
Тема 3.3 Техника игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.	8	ОК 08, ОК 14
Тема 3.4 Техника игры в футзал	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра.	9	ОК 08, ОК 14
Тема 3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футзал»	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.	10	ОК 08, ОК 14
Раздел 4 Гимнастика		**25**	
Тема 4.1 Акробатические упражнения	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня.	5	ОК 08, ОК 14
Тема 4.2 Техника опорного прыжка	**Содержание учебного материала** **Практическая работа** Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.	5	ОК 08, ОК 14
Тема 4.3	**Содержание учебного материала**	5	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**	10	ОК 08, ОК 14
	Практическая работа Выполнение контрольных нормативов на брусьях, перекладине, гимнастических снарядах		
	Самостоятельная работа	**4**	
Итоговое занятие	**Дифференцированный зачет**	**2**	
	ИТОГО	**170**	

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

- 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 профессиограммы, 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402833

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 20.01.2025 по 20.01.2026