

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Код и наименование специальности/профессии:

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификация выпускника: Юрист

Форма обучения :

очная

2025 г

ОДОБРЕНО  
предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от 28. 08.2025 г.

Председатель П(Ц)К



Мусаева М.М.

Подпись

ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



Шабанова М.М.

Подпись

ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе требований:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 509 (зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 N 33737)

с учетом:

- профиля получаемого образования.
- Рекомендаций 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 (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах 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 на 2025/2026 учебный год.

Разработчик: Багомедов Мухтар Шамхалович  преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты: Исамагомедова А.Д.  преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК.

## **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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОГСЭ.04 Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.

### 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 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ПК 1.6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	основы здорового образа жизни
	применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	способы самоконтроля за состоянием здоровья
	применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений	тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	170
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	134
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	132
Самостоятельная работа	36
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
Тема 1.1 Основные методы приема легкой атлетики	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	Кроссовая подготовка:	2	
	Высокий и низкий старт	2	
	Стартовый разгон,	2	
	Финиширование;	2	
	Бег на 100 м,	2	
	Бег на 300 м.	2	
	Прохождение полосы препятствий	2	
	Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м;	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) 3 000 м (юноши),	2	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	Прыжок в длину с места;	2	
	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	2	
Метание гранаты	2		
Метание гранаты	2		
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>			
Тема 2.1 Основные методы приема гимнастики.	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	
	Общеразвивающие упражнения,	2	
	ОРУ в паре с партнером, ОРУ	2	
	ОРУ с гантелями,	2	
	ОРУ с мячами,	2	
	ОРУ с мячом, обручем (девушки).	2	
Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,	1		

	ОРУ для коррекции нарушений осанки,	1	
	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	ОРУ со скакалкой	2	
	Кувырок вперед	2	
	Кувырок назад	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> ОРУ с собственным весом ОРУ с собственным весом	<b>14</b>	
<b>Раздел 3. Борьба</b>			
Тема 3.1 Основные методы приема борьбы	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>16</b>	
	Самостраховка (падение на спину, падение на бок)	2	
	Передняя страховка, задняя страховка	2	
	Обучение владению захватов (умение брать захват, уметь срывать захват)	2	
	Учиками в стойке на месте	2	
	Учиками в движении	2	
	Учиками в стойке, захват вход в бросок	2	
	Учиками в движении входа броска в движении	2	
	Бросок в движении	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2		
Правила соревнований.	2		
Первая помощь при травмах и обморожениях			

	Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			
Тема 5.1 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	Ловля и передача мяча, ведение,	1	
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) прием техники защита — перехват,	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание,	2	
	Тактика нападения,	1	
	Тактика защиты.	1	
	Правила игры.	2	
	Техника безопасности игры.	2	
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		
Тема 5.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала.</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	Исходное положение (стойки), перемещения,	1	
	Передача, подача,	1	
	Нападающий удар,	2	
	Прием мяча снизу двумя руками,	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.	2	
	Блокирование.		
	Тактика нападения. Тактика защиты.	2	
	Правила игры. Техника безопасности игры.	1	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
	Игра по правилам.	2	
Тема 5.3 Футбол	<b>Содержание учебного материала. Футбол.</b>		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги,	1	
	Удары головой на месте и в прыжке,	1	
	Остановка мяча ногой, грудью,	2	
	Отбор мяча, обманные движения,	2	
	Техника игры вратаря,	2	
	Тактика защиты,	1	
	Тактика нападения.	1	

	Правила игры.	2	
	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Игра по правилам. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, Удары головой на месте и в прыжке, Остановка мяча ногой, грудью, Отбор мяча, обманные движения, Техника игры вратаря, Тактика защиты, Тактика нападения.	<b>22</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>170</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 04.07.2023).

2. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Пожималин [и др.] ; ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518180> (дата обращения: 04.07.2023).

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li><li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку;</li><li>- применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li><li>- применяет правомерные действия по силовому пресечению</li></ul>	Правильное выполнение практических заданий и самостоятельной работы; Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.

<p>профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</li> </ul>	<p>правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p>	
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul>	<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Знает основы здорового образа жизни;</p> <p>Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p>	<p>Правильное выполнение практических заданий и самостоятельной работы;</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.</p>

