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

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
Обязательная аудиторная нагрузка	134
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	132
Самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация	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
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1 Основные методы приема легкой атлетики	**Содержание учебного материала.**		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	В том числе практических занятий	**30**	
	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	
Раздел 2 Гимнастика			
Тема 2.1 Основные методы приема гимнастики.	**Содержание учебного материала.**		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	В том числе практических занятий	**24**	
	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	
	Самостоятельная работа ОРУ с собственным весом ОРУ с собственным весом	**14**	
Раздел 3. Борьба			
Тема 3.1 Основные методы приема борьбы	**Содержание учебного материала.**		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**16**	
	Самостраховка (падение на спину, падение на бок)	2	
	Передняя страховка, задняя страховка	2	
	Обучение владению захватов (умение брать захват, уметь срывать захват)	2	
	Учикоми в стойке на месте	2	
	Учикоми в движении	2	
	Учикоми в стойке, захват вход в бросок	2	
	Учикоми в движении входа броска в движении	2	
	Бросок в движении	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала.**		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	**18**	
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	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	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	

	Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 5. Спортивные игры			
Тема 5.1 Баскетбол	**Содержание учебного материала.**		
	В том числе практических занятий	**14**	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**	**Содержание учебного материала.**		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	В том числе практических занятий	**16**	
	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. Блокирование.	2	
	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**	**Содержание учебного материала.** Футбол.		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.6.
	В том числе практических занятий	**14**	
	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	
	Самостоятельная работа 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.	**22**	
Промежуточная аттестация		**2**	
	ИТОГО	**170**	

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		
- 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	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку; - применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применяет правомерные действия по силовому пресечению	Правильное выполнение практических заданий и самостоятельной работы; Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.

профессиональной деятельности; – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	
Перечень **знаний,** осваиваемых в рамках дисциплины		
– 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.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знает основы здорового образа жизни; Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья; Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Правильное выполнение практических заданий и самостоятельной работы; Выполнение контрольных нормативов по видам спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837654

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен С 06.10.2026 по 06.10.2027