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**

2023г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

Председатель П(Ц)К

Подпись ФИО

Муслаева М.М. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Шабанова М.М.

Подпись ФИО

30 08 2023 г.

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.М.

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 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	**умеет** проявлять к будущей профессии устойчивый интерес	**Знает** сущность и социальную значимость будущей профессии;
ОК 02 Понимать и анализировать вопросы ценностно- мотивационной сферы	**умеет** понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации	**Знает** вопросы ценностно-мотивационной ориентации;
ОК 03 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	**умеет** организовывать собственную деятельность, оценивать их эффективность и качество	**Знает** типовые методы и способы выполнения профессиональных задач;
ОК 04 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность	**умеет** принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в т.ч. ситуациях риска, и нести за нихответственность	**Знает** алгоритмы действий в чрезвычайных ситуациях;
ОК 05 Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности	**умеет** проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты впроцессе профессиональной деятельности	**Знает** психологические основы взаимодействия с разнымислоями населения;
ОК 06 Осуществлять	**умеет** осуществлять поиск и	**Знает** круг

поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональныхзадач, профессионального и личностного развития	профессиональных задач, профессионального иличностного развития;
ОК 07 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	**умеет** использовать информационно-коммуникационныетехнологии в профессиональной деятельности	**Знает** современные средства коммуникации и возможностипередачи информации;
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 09 Устанавливать психологический контакт с окружающими	**умеет** устанавливать психологический контакт с окружающими	**Знает** основы профессиональной этики и психологии в общении с окружающими;
ОК 10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности	**умеет** адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности	**Знает** приемы и способы адаптации в профессиональной деятельности;
ОК 11 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	**умеет** самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	**Знает** круг задач профессионального и личностного развития;
ОК 12 Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета	**умеет** выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета	**Знает** нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета;
ОК 13 Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно	**умеет** применять на практике нормы антикоррупционной деятельности	**Знает** правовую основу и способы борьбы с коррупцией

относиться к праву и закону		
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.

3.

4. 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 1Техники 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 1.1Техника 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**		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.	5 5	
	Практическая работа Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	5	
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		

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**	

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).

- 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