



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»

Гуманитарно-технический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и КО
_____ С.А. Льянова
« 29 » _____ июня _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура
наименование учебной дисциплины

для специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

по программе базовой подготовки

Магас, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 **Физическая культура** для инвалидов и лиц ОВЗ разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**, приказ Министерства образования и науки от 12.05.2014 № 509 (Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 № 33737)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Гуманитарно-технический колледж

Разработчик: Кодзоев Магомед-Гири Абуязитович, преподаватель гуманитарного отделения

Рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета ГТК.

Протокол № 07 от « 23 » июня 2023 года.

Рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета.

Протокол № 10 от « 28 » июня 2023 г.

© Кодзоев М.Г.2023
© ГТК, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 12 |
| 4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины. | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** является частью ОПОП по специальности **40.02.02 «Правоохранительная деятельность»**. Она разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина относится к разделу «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать:
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» в части освоения общих компетенций (ОК)

Общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Количество часов на освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов,
в т.ч. обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часа,
из них самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 170 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | |
| в том числе: | |
| практические занятия | 134 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| Итоговая аттестация в форме зачета: | 3-7 |
| Диф.зачета: | 8 |

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04
Физическая культура 2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | СР |
|---|---|-------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | |
| Тема 1.1. Социально-культурные основы | Всего часов по теме | 4 | |
| | Содержание | | |
| | Физическое воспитание в образовательных учреждениях СПО. Физическая культура, спорт и туризм: основные понятия | | |
| | Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания | 2 | |
| | Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания | 2 | |
| Тема 1.2. Медико-биологические и Психолого-педагогические основы | Всего часов по теме | 20 | |
| | Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 4 | |
| | Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма | 2 | |
| | Практическое занятие № 5: Основы самомассажа | 2 | |
| | Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 2 | |
| | Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта | 4 | |
| | Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью | 4 | |
| | Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях | | |
| | | | |
| Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Всего часов по теме | 28 | |
| | Содержание | | |
| | Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций. | 4 | |
| | Практическое занятие № 11: Выполнение | 2 | |

| | | | |
|---|---|----|--|
| | гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций. | | |
| | Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 4 | |
| | Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | 4 | |
| | Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | 4 | |
| | Практическое занятие № 15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 4 | |
| | Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность | 4 | |
| Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры | Часов по теме: | 10 | |
| | Содержание | | |
| | Практическое занятие № 17: Подвижные игры с основами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 4 | |
| | Практическое занятие № 18: Подвижные игры с основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 2 | |
| | Практическое занятие № 19: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 4 | |
| Всего: | | | |

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объе м часов | СР |
|---|--|--------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | |
| Тема 1.1. Социальнокультурные основы | Всего часов по теме | 4 | |
| | Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания | 2 | |
| | Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания | 2 | |
| Тема 1.2. Методико- биологические и психолого- педагогические основы | Всего часов по теме | 20 | |
| | Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2 | |
| | Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма | 4 | |
| | Практическое занятие № 5: Основы самомассажа | 2 | |
| | Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 2 | |
| | Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта | 2 | |
| | Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью | 4 | |
| | Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях | 2 | |
| Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Всего часов по теме | 24 | |
| | Содержание | | |
| | Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций. | 4 | |
| | Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций. | 4 | |
| | Практическое занятие № 12: Выполнение | 4 | |

| | | | |
|---------------|---|----|--|
| | гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | | |
| | Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | 4 | |
| | Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | 2 | |
| | Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| | Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность | 4 | |
| Всего: | | 46 | |

**2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура
4 курс**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | СР |
|--|---|-------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 . Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема 1. Общая физическая подготовка | | 32 | |
| | Содержание | | |
| | Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций. | 6 | |
| | Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций. | 6 | |
| | Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 4 | |
| | Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | 6 | |
| | Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | 6 | |
| | Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| | Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность | 2 | |
| Всего: | | 32 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. гимнастические скамейки
2. шведская стенка
3. волейбольная сетка
4. заградительная сетка на окна
5. баскетбольные щиты и корзины
6. перекладина
7. гимнастические коврики и маты

Спортивный инвентарь:

1. мячи баскетбольные
2. мячи волейбольные
3. мячи футбольные
4. скакалки
5. рулетка
6. набивные мячи
7. секундомер

Технические средства обучения:

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямы.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Реализация программы дисциплины требует наличия волейбольной и баскетбольной площадок, размещенных в спортивном зале, и футбольной площадки, размещенной на открытом стадионе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>

2. Паутов, А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта : методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям / А. Д. Паутов, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74275.html>

3. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>

4. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>

5. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>

6. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85498.html> (дата обращения: 31.10.2023)

Дополнительные источники:

1. Баскетбол, Программа для спортивных секций, Москва, 2007.
2. Физическая культура, пособие, Москва, 2005.
3. Физическая культура. Погодаев Г.И., Мишин Б.И.—2ое изд., Москва, «Просвещение», 2007.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Колледж реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков и формируемых компетенций. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умеет | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Текущий контроль: Опрос Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки |
| Знает | |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Текущий контроль: Опрос Методико-практические занятия Простейшие методики оценки |

| | |
|---|---|
| | <p>работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p>Методы контроля за функциональным состоянием организма</p> <p>Основы самомассажа</p> <p>Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>Основы методики судейства по избранному виду спорта</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью</p> <p>Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Составление комплекса физических упражнений</p> |
| основы здорового образа жизни | <p>Текущий контроль:</p> <p>Опрос</p> <p>Методика – практические занятия</p> <p>Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Изучение учебной литературы и написание реферата</p> |
| 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 | <p>Участие в соревнованиях, игровых видах, эстафетах, составе команды</p> |