

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБПОУ СО СГТ  
Н.А.Симонова  
Приказ от 1 марта 2023 г. № 54-пд

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**Сергиевск, 2023**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
«Общеобразовательный цикл»  
Председатель Е.В. Андрюхина  
Протокол от 27 февраля 2023 г. №7

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Андрюхиной Е.В.  
28 февраля 2023 г.

**Составитель:** Узякова Е.В., преподаватель ГБПОУ СО СГТ

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 35.02.15 Кинология утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. № 464 (в ред. от 13 июля 2021г.)

- разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	15
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ.....	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>170</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>170</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>340</b>
в том числе:	
в форме практической подготовки	30
теоретическое обучение	<b>4</b>
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	<b>166</b>
курсовая работа (проект)	<b>Не предусмотрено</b>
контрольная работа	<b>Не предусмотрено</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Не предусмотрено</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>Дифференцированный зачет, зачет.</b>

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**В процессе освоения УД обучающиеся должны овладеть общими компетенциями (ОК):**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

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

**В результате изучения УД обучающиеся должны формировать личностные результаты (ЛР):**

### **ЛР. 2.2 Экономически активный**

**ЛР. 7** Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

**ЛР. 9.11** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

**ЛР. 12** Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**ЛР. 18** Демонстрирующий готовность к продолжению образования, к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества

**ЛР. 21** Демонстрирующий навыки противодействия коррупции

**ЛР. 22** Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, принимающий ответственность за их результаты и умеющий критически оценить свои действия

**ЛР. 25** Демонстрирующий уважение к истории техникума и вклад учреждения в Победу в Великой Отечественной войне

**ЛР. 26** Демонстрирующий уважение к учреждения за большой вклад в развитие ветеринарной службы в различных отраслях экономики

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### ОГСЭ. 04 Физическая культура(по учебному плану)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении</b></p>	Содержание учебного материала		1
	<p>1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении</p> <p>№1 Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам.</p> <p>№2 Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, ППФП, гимнастике, туризму, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, шейпингу, фитнесу, аэробике, танцам, школе выживания.</p> <p>№3 Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, в бассейне, тренажерном зале. Работа спортивных секций.</p> <p>№4 Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре.</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Лр 26</p> <p>Лр 25</p> <p>Лр 22</p>
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Сформулируйте функциональные возможности организма к условиям внешней среды. Перечислите виды оздоровительных систем физических упражнений. Охарактеризуйте понятие работоспособности, усталости, утомления.		
		Содержание учебного материала	Не предусмотрено

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2 Легкая атлетика	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. №5 Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. №6 Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. №7 Развитие скоростных качеств. №8 Эстафетный бег на 100м, 400м. №9 Техника и тактика бега на средние и длительные дистанции. №10 Развитие общей и специальной выносливости. №10 Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>34</b> 6 4 6 6 6	Лр 18     Лр 22
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Введите цитату из документа или краткое описание интересного события. Надпись можно поместить в любое место документа. Для изменения форматирования надписи, содержащей броские цитаты, используйте вкладку "Средства рисования". Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут Кроссовая подготовка по 2-3 км	34	
Тема Гимнастика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия. №11 Низкая перекладина: висы стоя, сзади, прогнувшись. №12 Упор прыжка, обороты, подъемы. №13 Высокая перекладина. №14 Подтягивание. Размахивание в висе. №15 Опорные прыжки согнув ноги через козла в ширину и в длину.	<b>12</b> 2 4 2 2 2	Лр 7



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	№16 Прыжки ноги врозь через коня в длину. Опорные прыжки.	2	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений.	12	
Тема Гимнастика Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	Лр 9.1 Лр 7
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия.	<b>10</b>	
	№17 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	2	
	№18 Упражнения для коррекции нарушений осанки,	2	
	№19 Упражнения на внимание	2	
	№20 Упражнения для коррекции зрения. висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	4	
Контрольные работы	Не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	10		
Тема Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия.	<b>34</b>	Лр 9.1
	№21 .Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	№22 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	
	№23 Изучение техники конькового хода	4	
	№24 Отработка техники одновременных ходов	2	
	№25 Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	№26 Изучение техники преодоления спусков №27 Совершенствование техники преодоления подъема №28 Подводящие упражнения для закрепления техники ходов №29 Прохождение дистанции на время лыжными ходами №30 Сдача нормативов на лыжах №31 Ознакомление правил лыжных соревнований	2  4 2 4 4 4	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Не предусмотрено  34	
<b>Тема</b> <b>Спортивные игры</b> Валейбол	Содержание учебного материала Лабораторные работы Практические занятия. №32. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. №33. Прием мяча снизу двумя руками №34 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	Не предусмотрено Не предусмотрено <b>24</b> 4 2 2	   Лр 12 Лр 22

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	№35 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. №36 Техника безопасности игры №37 Совершенствование техники верхней передачи №38 Сдача игровых элементов	4 4 4 4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Тактико -техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	24	
<b>Тема</b> <b>Спортивные игры</b> Баскетбол	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	Лр 12 Лр 22
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятие.	<b>30</b>	
	№39 .Ловля и передача мяча, ведение мяча.	6	
	№40 Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	4	
	№41 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	4	
	№42 Прием техники защиты – перехват приемы, применяемые против броска, накрывание	4	
	№43 Тактика нападения, тактика защиты.	4	
	№44 Совершенствование техники штрафных бросков	4	
	№45 Сдача игровых элементов	4	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Тактико -техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	30	
Итого		152	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

#### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

#### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

###### **Для преподавателей**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2021.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2021.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2018.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2019

###### **Дополнительные источники:**

###### **Для студентов**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.

### **4.3 Общие требования к организации образовательного процесса.**

Освоение ОГСЭ.04 Физическая культура производится в соответствии с учебным планом по специальности/профессии 40.02.02 Правоохранительная деятельность и календарным графиком, утвержденным директором ОО.

В процессе освоения ОГСЭ.04 Физическая культура предполагается проведение текущего контроля знаний, умений у студентов. Выполнение практических занятий является обязательной для всех обучающихся. Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным. В случае отсутствия оценок за ПЗ студент не допускается до дифференцированного зачета по УД.

С целью оказания помощи студентам при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются учебно-методические комплексы для студентов.

Текущий учет результатов освоения УД производится в электронном журнале.

Наличие оценок по практическим занятиям (ПЗ) является для каждого студента обязательным.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Демонстрация умений использования коммуникационные технологии профессиональной деятельности</p>	<p>выполнение индивидуальных заданий по отработке спортивных навыков</p>
<p>знать:</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> </ul>	<p>Обоснование выбора и применение методов способов решения профессиональных задач в области самосовершенствование условий здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**  
**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ**  
**АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>
<b>1</b>	<b>Совершенствование техники штрафных бросков</b>	<b>4</b>	<b>Деловая игра, с применением баскетбольных мячей</b>
<b>2</b>	<b>Отработка упражнений на выносливость</b>	<b>4</b>	<b>Спортивный праздник « Веселей, Смелей, Быстрее»</b>
<b>3</b>	<b>Выполнение игровых элементов</b>	<b>6</b>	<b>Соревнования спортивных игр</b>
<b>4</b>	<b>Подводящие упражнения для закрепления техники лыжных ходов</b>	<b>6</b>	<b>Спортивная эстафета</b>
<b>5</b>	<b>Упражнения в чередования напряжения с расслаблением</b>	<b>4</b>	<b>Спортивная викторина</b>





**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	