|  |  |
| --- | --- |
|  | **Приложение ОПОП** |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**40.02.02 «Правоохранительная деятельность**

*специальность*

**2025 г.**

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ 04 «Физическая культура» составлена на основании приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и Приказа Ми-нистерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2025 г. № 3 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «40.02.02 Правоохранительная деятельность».

Рассмотрена

кафедральным объединением

Протокол КО № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_\_\_» января 2025 г.

Рекомендована

Методическим советом

Протокол МС № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_\_\_» января 2025 г.

**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 04, ОК 08. **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

**Код ОК, ПК** **Дисциплинарные результаты**

**Умения**

ОК 04, использовать физкультурно-

ОК 08 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 профессиональной деятельности применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений

**Знания**

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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Вид учебной работы**

**Объем образовательной программы учебной дисциплины**

**в т.ч. в форме практической подготовки**

в т. ч.:

теоретическое обучение

практические занятия

Самостоятельная работа

**Промежуточная аттестация : Зачет с оценкой, экзамен**

**Объем в часах**

182

-

0

170

-

**2.2.** **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**разделов и тем** **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**

**Наименование**

1 2 **Раздел 1. Легкая атлетика.**

**Тема 1.1** **Содержание учебного материала. Основные** **В том числе практических занятий методы приема** Кроссовая подготовка:

**легкой атлетики** Высокий и низкий старт Стартовый разгон, Финиширование;

Бег на 100 м, Бег на 300 м.

Прохождение полосы препятствий Эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; Бег по прямой с различной скоростью

Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) 3 000 м (юноши), Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Прыжок в длину с места;

Прыжок в высоту способом «перешагиванием» Метание гранаты

**Раздел 2. Гимнастика**

**Тема 2.1** **Содержание учебного материала. Основные** **В том числе практических занятий методы приема** Общеразвивающие упражнения,

**гимнастики.** Общеразвивающие упражнения в паре с партнером, ОРУ с гантелями,

ОРУ с мячами,

ОРУ с мячом, обручем (девушки).

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением),

Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки,

**Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч**

3 **30/0** 30 30 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4

**30/30** 30 30 2 2 2 2 2 2

2

**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** 4

ОК 04, ОК 08

ОК 04, ОК 08

Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Общеразвивающие упражнения с собственным весом Общеразвивающие упражнения с собственным весом Кувырок вперед

Кувырок назад **Раздел 3. Борьба**

**Тема 3.1** **Содержание учебного материала. Основные** **В том числе практических занятий**

**методы приема** Самостраховка (падение на спину, падение на бок) **борьбы** Передняя страховка, задняя страховка

Обучение владению захватов (умение брать захват, уметь срывать захват)

Учикоми (быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий) в стойке на месте

Учикоми (выведений из равновесия) для проведения приёмов (без броска) в движении Учикоми в стойке, захват вход в бросок

Учикоми (без отрыва и с отрывом атакуемого от татами )в движении входа броска в движении Бросок в движении

**Раздел 4. Лыжная подготовка**

**Тема 4.1** **Содержание учебного материала. Лыжная** **В том числе практических занятий**

**подготовка** Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий.

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.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.

2 2 2 2 2 2 2 2

**16/16**

16 ОК 04,

16 ОК 08 2

2 2 2

2 2 2 2

**28/28**

28 ОК 04,

28 ОК 08 2

2 2 2 2 2

2

2

2

2

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Основные элементы тактики в лыжных гонках.

Правила соревнований.

Первая помощь при травмах и обморожениях Правила соревнований.

Первая помощь при травмах и обморожениях

Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

**Раздел 5. Спортивные игры**

**Тема 5.1** **Содержание учебного материала. Баскетбол** **В том числе практических занятий**

Ловля и передача мяча, ведение,

Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),

Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) прием техники защита — перехват, Приемы, применяемые против броска, накрывание,

Приемы, применяемые против броска, накрывание, Тактика нападения,

Тактика защиты. Правила игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Тема 5.2** **Содержание учебного материала. Волейбол** **В том числе практических занятий**

Исходное положение (стойки), перемещения, Передача, подача,

Нападающий удар,

Прием мяча снизу двумя руками,

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.

Тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Игра по правилам.

**Тема 5.3** **Содержание учебного материала.** Футбол.

2

2

2

2

**66/66** 22/22

22 ОК 04, 2 ОК 08 2

2 2 2 2 2 2 2 2 2

36 ОК 04, 36 ОК 08

2 2 2 2 2 2

2 2 44 8 8

20 ОК 04,

**Футбол** **В том числе практических занятий**

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. Правила игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Промежуточная аттестация : зачет с оценкой, экзамен**

**Самостоятельная работа**

20 ОК 08 2

2 2 2 2 2 2 2 2

2 6

**-ИТОГО** **182**

**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**

**3.2.1. Основная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>(дата обращения: 02.03.2024).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261>(дата обращения: 02.03.2024).

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>(дата обращения: 02.03.2024).

**3.2.2. Дополнительная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556353>(дата обращения: 02.03.2024).

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867>(дата обращения: 02.03.2024).

3. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540326>(дата обращения: 02.03.2024).

4. 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, 2024. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542498>(дата обращения: 02.03.2024).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать*:*  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни;  понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности*.* | Экспертное наблюдение за ходом выполнения  комплекса упражнений. |