

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич  
Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации  
Дата подписания: 10.03.2025 07:14:23  
Уникальный программный ключ:  
33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

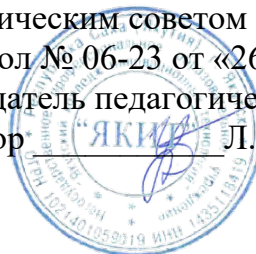
УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

(протокол № 06-23 от «26» июня 2024)

Председатель педагогического совета

Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



### Рабочая программа дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

#### ППССЗ по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Объем дисциплины - 342 час.

Якутск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция

|                                              |                |               |                     |
|----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------------|
| <b>Разработчики</b><br>рабочей<br>программы: | НПОУ «ЯКИТ»    | Преподаватель | Берестенкова А.И.   |
|                                              | (место работы) | (должность)   | (инициалы, фамилия) |

|                                                 |                   |                  |
|-------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| <b>Обсуждено</b> на заседании<br>Отделения ЮиПД | «01» июня 2024 г. | протокол № 62-24 |
|-------------------------------------------------|-------------------|------------------|

|                           |                |                                                                                   |              |
|---------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Председатель<br>отделения | Зав. отделения |  | Д.А. Зайцева |
|---------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|

|                                                      |                   |                  |
|------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| <b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета | «24» июня 2024 г. | протокол № 06-24 |
|------------------------------------------------------|-------------------|------------------|

|                                         |                                  |                                                                                   |                   |
|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Председатель<br>методического<br>совета | Директор НПОУ «ЯКИТ»<br>Цой Л.Н. |  | «24» июня 2024 г. |
|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|

|                                                       |                                                                                    |              |                   |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
| Заместитель<br>директора по<br>методической<br>работе |  | Д.А. Зайцева | «24» июня 2024 г. |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|

| п/п | Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления | Решение отделения |            | Подпись –зав. отделения | Фамилия И.О. зав. отделения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-------------------------|-----------------------------|
|     |                                                                       | дата              | Протокол № |                         |                             |
| 1.  | Приложение № 1                                                        |                   |            |                         |                             |
| 2.  | Приложение № 2                                                        |                   |            |                         |                             |
| 3.  | Приложение № 3                                                        |                   |            |                         |                             |
| 4.  | Приложение № 4                                                        |                   |            |                         |                             |
| 5.  | Приложение № 5                                                        |                   |            |                         |                             |

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 11 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗС:

ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.3. 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
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
- средства профилактики перенапряжения.

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации

межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 342 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 172 часа;
- самостоятельная работа обучающегося (всего) 170 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Объем часов |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 342         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 172         |
| в том числе:                                         | -           |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -           |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 172         |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>       | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | -           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)          | 170         |
| Промежуточная аттестация в форме                     | зачет       |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                |
| Раздел 1. Физическая культура в жизни человека                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 76          | 2                |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание<br>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |             |                  |
|                                                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6           | 2                |
|                                                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14          | 2                |
|                                                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                  |
| Тема 1.2<br>Основы методики                                                           | Содержание<br>Организация занятий физическими упражнениями различной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -           | -                |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                           | направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |     |   |
|                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4   | 2 |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14  | 2 |
|                                                                                                                                             | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |   |
| Тема 1.3<br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание<br>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.                                                                                                                                                           | -   | - |
|                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4   | 2 |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14  | 2 |
|                                                                                                                                             | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |   |
| Тема 1.4.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                               | Содержание<br>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                                                                    | -   | - |
|                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8   | 2 |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14  | 2 |
|                                                                                                                                             | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |   |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 104 | 2 |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема 2.1<br>Профилактика профессиональных заболеваний | Содержание<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности                                                                                                                | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 | 2 |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.2.<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Содержание<br>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100. Бег по пересеченной местности. Челночный бег.                                                                                                                                                              | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 | 2 |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.3.<br>Лыжная подготовка                        | Содержание<br>Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.                                                                                         |    |   |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 | 2 |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
| Тема 2.4.<br>Гимнастика                               | Содержание<br>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 | 2 |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |     |   |
| Раздел 3. Спортивные игры                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   | 138 | 2 |
| Тема 3.1.<br>Волейбол                                      | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений с волейбольным мячом, совершенствование навыков игры. | -   | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 26  | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | 12  | 2 |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| Тема 3.2<br>Баскетбол                                      | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Передача мяча. Выполнение упражнений: Игра по правилам.                                                                                                 | -   | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 26  | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | 12  | 2 |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| Тема 3.3<br>Ручной мяч                                     | Содержание<br>Техника работы с ручным мячом. Выполнение упражнений.                                                                                                                                                                               | -   | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 24  | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | 12  | 2 |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| Тема 3.4<br>Футбол (для юношей)                            | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Правила судейства. Выполнение упражнений.                                                                                                                                | -   | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 14  | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | 12  | 2 |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |     |   |
|                                                            | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                 |     |   |
| Раздел 4. Виды спорта по выбору                            |                                                                                                                                                                                                                                                   | 22  | 2 |
| Тема 4.1.<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки.                                                                                                                         | -   | - |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                              | 12  | 2 |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                            | 10  | 2 |

|  |                                                   |     |  |
|--|---------------------------------------------------|-----|--|
|  | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | -   |  |
|  | ВСЕГО                                             | 342 |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального

образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

[illegible]