



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Галжиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 13. Конт. тел: 8-906-450-00-59;  
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva\_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar\_spas

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО:**  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1 от 20 01 2024 г.  
Председатель  
 Ш.Р. Агамирзоева



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ПОАНО «ТПСК»  
Мурадалиева А.В.  
20 01 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование  
(базовая подготовка)

Нормативный срок освоения программы  
на базе основного общего образования - 2 года 10 месяцев

Квалификация выпускника – специалист по судебному  
администрированию

Форма обучения – очная

Махачкала 2024 г.

Разработана на основании ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Организация-разработчик: ПОАНО «ТПСК»

Разработчик: преподаватель профессиональных дисциплин \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
3. Структура и содержание учебной дисциплины .....	4
4. Условия реализации программы дисциплины .....	10
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	11

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка).

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки по техническим специальностям.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

**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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины**

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Структура и содержание учебной дисциплины

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	244
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	114
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	122
<i>(реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4, 6 семестрах, в форме зачета в 3, 5 семестрах.	

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ занятий	Наименование раздела / темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов*	В том числе в форме практической подготовки	Вид занятий	Самостоятельная работа		Уровень освоения
						Кол-во часов	Задание для самостоятельной работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>2</b>					
1	<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		лекция	2	Бег в медленном темпе	3
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			<b>24</b>			<b>24</b>		
2	<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Ознакомление с техникой бега на 60, 100 м.	2		Практическое занятие	2	Отжимания	2
3		Изучение техники бега на короткие дистанции	2		Практическое занятие	2	Приседания	3
4		КН бег 60 м Изучение техники бега на короткие дистанции	2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
5		Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
6		Совершенствование техники бега и разворота при челночном беге	2		Практическое занятие	2	Бег в медленном темпе	3
7		Бег в медленном темпе. Разбор техники старта.	2		Практическое занятие	2	Прыжки на скакалке	3
8		Прыжковые упражнения, техника прыжка с разбега.	2		Практическое занятие	2	Упражнения с гантелями	3

9		Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места, КН.	2		Практическое занятие	2	Прыжки на скакалке	3	
10		Бег в медленном темпе. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Воспитание выносливости	2		Практическое занятие	2	Выпрыгивания	3	
11		Совершенствование техники бега на 60, 100 м.	2		Практическое занятие	2	Отжимания	3	
12			2		Практическое занятие	2	Приседания	3	
13			2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>8</b>			<b>8</b>			
14	<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча и передачи мяча</b>	Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока). Воспитание качества быстроты. Зачет	2		Практическое занятие	2	Отжимания	3	
15				2		Практическое занятие	2	Приседания	3
16				2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
17				2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
<b>Итого за 3 семестр:</b>			<b>34</b>			<b>34</b>			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>									
<i>Лыжная подготовка в случае отсутствия необходимых погодных условий может быть заменена кроссовой подготовкой</i>			<b>6</b>			<b>6</b>			
18	<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	Техника и тактика передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	2		лекция	2	Отжимания	3	
19		Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3	
20		Полуконьковый и коньковый ход	2		Практическое занятие	2	Бег в медленном темпе	3	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>12</b>			<b>12</b>			
21	<b>Тема 3.2. Техника выполнения броска мяча, броска в кольцо с места</b>	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Техника игры (обучение): прием, передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу, сбоку, от плеча.	2		Практическое занятие	2	Приседания	3	

22		Прием, передача двумя руками от груди в движении. Прием, передача одной рукой от плеча в движении.	2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
23			2		Практическое занятие	2	Бег в медленном темпе	3
24		Обучение броскам по кольцу, одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Прыжки на скакалке	3
25		Обучение технике ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа. Финты. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Приседания	3
26			2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
<b>Раздел 5 Волейбол</b>			<b>28</b>			<b>28</b>		
27	<i>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками</i>	Техника безопасности при занятии волейболом. Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока). Воспитание качества быстроты.	2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
28			2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
29		Прием, передача мяча сверху, снизу, сбоку одной, двумя. Жонглирование мяча	2		Практическое занятие	2	Приседания	3
30			2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
31		Продолжение обучения приему, передаче мяча. Жонглирование мяча. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
32		Обучение технике подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Бег в медленном темпе	3
33			2		Практическое занятие	2	Прыжки на скакалке	3
34		Продолжение обучения подаче мяча. Совершенствование приема, передачи мяча. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Упражнения с гантелями	3
35		2		Практическое занятие	2	Отжимания	3	
36	<i>Тема 5.2. Тактические действия в игре: групповые действия, индивидуальные действия.</i>	Тактические действия в игре: групповые действия, индивидуальные действия. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
37			2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
38			2		Практическое занятие	2	Приседания	3

39			2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
40		Тактические действия в игре: групповые действия, индивидуальные действия. Дифференцированный зачет	2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>46</b>			<b>46</b>		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			<b>8</b>			<b>8</b>		
41	<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		лекция	2	Отжимания	3
42		ОРУ. СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.	2		Практическое занятие	2	Приседания	3
43			2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
44		Бег на длинные дистанции. Бег 2 км – дев., 3 км – юн. На результат.	2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>12</b>			<b>12</b>		
45	<b>Тема 3.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	Техника игры в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча. Бросок по кольцу: одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
46		Тактика игры: быстрый прорыв, позиционное нападение. Ведение мяча. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
47			2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
48	<b>Тема 3.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	Ведение мяча с изменением направления движения.	2		Практическое занятие	2	Прыжки на скакалке	3
49		Тактика игры: комбинации, личная защита. КН: штрафной бросок. Зачет	2		Практическое занятие	2	Упражнения с гантелями	3
50			2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>20</b>			<b>20</b>		
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>						4		
<i>Лыжная подготовка в случае отсутствия необходимых погодных условий может быть заменена кроссовой подготовкой</i>			<b>4</b>					
51	<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	Техника падений. Разгон, торможение.	2		лекция	2	Отжимания	3

52		Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Техника и тактика бега по дистанции	2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>10</b>			<b>10</b>		
53	<i>Тема 3.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	Техника выполнения штрафного броска, бросок мяча с места под кольцо	2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
54		Совершенствование ранее изученных элементов игры в Баскетбол. Бросок мяча с 2-х шагов. Учебная игра.	2		Практическое занятие	2	Приседания	3
55		Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
56		КН: скоростная выносливость. Зачет по разделу «Баскетбол	2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
57			2		Практическое занятие	2	Бег в медленном темпе	3
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			<b>8</b>			<b>8</b>		
58	<i>Тема 6.1 Атлетическая гимнастика, развитие физических качеств</i>	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы	2		Практическое занятие	2	Отжимания	3
59		Развитие силы. Сгибание и разгибание рук на брусьях.	2		Практическое занятие	2	Приседания	3
60		Дифференцированный зачет.	2		Практическое занятие	2	Подъем туловища из положения лежа	3
61			2		Практическое занятие	2	Подтягивание	3
<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>22</b>			<b>22</b>		
<b>Всего</b>			<b>122</b>			<b>122</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 4 Условия реализации программы дисциплины

### 4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

### 4.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник. – М. : Издательский центр «Академия», 2018

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

#### Интернет-ресурсы

ЭБС «Znanium.com» Контракт №32 ЭВС от 18.01.2019-29.01.2020

ЭБС «ЮРАЙТ»

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

## 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в процессе промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> Усвоенные знания: <ul style="list-style-type: none"><li>значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul>	ОК 10	Сдача контрольных нормативов по физической культуре: Бег 60-100м. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса Кн-поднимание туловища из положения лежа 30 секунд Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке за 1 минуту