

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СПК»
от 25.05.2023 № 106.1-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
40.02.02 Правоохранительная деятельность**

социально-экономический профиль

Сызрань, 2023

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии общих гуманитарных
и социально-экономических дисциплин.
Протокол заседания цикловой комиссии

от 17.05.2023 № 9

Председатель ЦК Долбина О.С.

ОДОБРЕНО

Методистом Разиева Т.С.
Экспертное заключение технической
экспертизы рабочих программ ООП по
специальности 40.02.02
Правоохранительная деятельность

от 19.05.2023

Составитель:

Ермохина К.А., преподаватель физической культуры

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 12 августа 2022 г.), а также с учётом 40.02.02 Правоохранительная деятельность, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 509.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31
Приложение 1	32
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	32
Приложение 2	33
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	33
Приложение 3	36
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования(далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по социально – экономическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность;
- рабочей программы воспитания по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.06 Физическая культура разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность отводится 117 часов в соответствии с учебным планом по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (далее – ЛР), метапредметные (далее – МР), предметные базового уровня (далее – ПРб/у),
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами обще - профессионального цикла: ОУП.13 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.10 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла: МДК 02.01 Основы управления в правоохранительных органах ПМ.02 Организационно – управленческая деятельность.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется формулировка в соответствии с ПООП СОО.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности, 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка, 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов в условиях профессиональной деятельности, 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

обучающимися осваиваются личностные (далее - ЛР), личностные программы воспитания (далее – ЛРВР), метапредметные(далее – МР) и предметные результаты (далее – ПРб/у) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛРВР	
ЛРВР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛРВР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛРВР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и

	других видах деятельности
ЛРВР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛРВР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛРВР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь 13
МР	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб/у	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
--------	--

В процессе освоения предмета ОУП.06 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.02 Правоохранительная деятельность)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 11 ОК 14	ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК.2 Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы. ОК.3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК.6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК.7 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК.11 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. 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.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для	ОК 5 ОК 8 ОК 9	ОК.5 Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях,

решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 12	предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности ОК.8 Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий. ОК.9 Устанавливать психологический контакт с окружающими. ОК.12 Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 3 ОК 4 ОК 10 ОК 13	ОК.3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК.4 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность. ОК.10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности. ОК.13 Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению, уважительно относиться к праву и закону.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.002 Правоохранительная деятельность)
Оперативно-служебная деятельность.	
ПК 1.1	Юридически квалифицировать факты, события и обстоятельства. Принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом.
ПК 1.2	Обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права.
ПК 1.3	Осуществлять реализацию норм материального и процессуального права.
ПК 1.4	Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок.
ПК 1.5	Осуществлять оперативно-служебные мероприятия в соответствии с профилем подготовки.
ПК 1.6	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.002 Правоохранительная деятельность)
	применение физической силы и специальных средств.
ПК 1.7	Обеспечивать выявление, раскрытие и расследование преступлений и иных правонарушений в соответствии с профилем подготовки.
ПК 1.8	Осуществлять технико-криминалистическое и специальное техническое обеспечение оперативно-служебной деятельности.
ПК 1.9	Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь.
ПК 1.10	Использовать в профессиональной деятельности нормативные правовые акты и документы по обеспечению режима секретности в Российской Федерации.
ПК 1.11	Обеспечивать защиту сведений, составляющих государственную тайну, сведений конфиденциального характера и иных охраняемых законом тайн.
ПК 1.12	Осуществлять предупреждение преступлений и иных правонарушений на основе использования знаний о закономерностях преступности, преступного поведения и методов их предупреждения, выявлять и устранять причины и условия, способствующие совершению правонарушений.
ПК 1.13	Осуществлять свою профессиональную деятельность во взаимодействии с сотрудниками правоохранительных органов, органов местного самоуправления, с представителями общественных объединений, с муниципальными органами охраны общественного порядка, трудовыми коллективами, гражданами.
Организационно-управленческая деятельность.	
ПК 2.1	Осуществлять организационно-управленческие функции в рамках малых групп, как в условиях повседневной служебной деятельности, так и в нестандартных условиях, экстремальных ситуациях.
ПК 2.2	Осуществлять документационное обеспечение управленческой деятельности.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
Профессионально ориентированное содержание	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы/практические занятия	26
Самостоятельная работа ³	39
Промежуточная аттестация -дифференцированный зачет	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
Раздел 1	Теоретический раздел	21			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 2. Современное представление о физической культуре.				
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия	не предусмотрено			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
1. Используя литературу и интернет - ресурсы ознакомиться и отобрать материал о современных оздоровительных системах физического воспитания. 2. Подготовка сообщения					
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04	ОК 4 ОК 5 ОК 8	
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения				
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия	не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ПРб 02, ПРб 03, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05	ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 8	
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. «Здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни.				
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия	не предусмотрено			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
	Тема 1.4 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала	1	ПРб 01, ЛР 11, ЛР 12	
1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека 2. Активный отдых . Виды и формы активного отдыха и досуга					
Лабораторные работы		не предусмотрено			
Практические занятия		не предусмотрено			
Контрольные работы		не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено			
Тема 1.5 Современные		Содержание учебного материала		ПРб 01, ПРб 02,	ОК 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1.Современные оздоровительные системы физического воспитания. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ЛР 11, ЛР 12, МР 04	ОК 4 ОК 5 ОК 8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено				
	Практические занятия	не предусмотрено				
	Контрольные работы	не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Используя литературу и интернет-ресурсы ознакомиться и отобрать материал о мерах профилактики травматизма на занятиях физической культуры 2. Выполнение упражнений	1				
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР11, ЛР12 МР 01, МР 03	ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 8		
	1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 2. Формы, содержание, основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена					
	Лабораторные работы					не предусмотрено
	Практические занятия					не предусмотрено
	Контрольные работы					не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся					1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
	1. Составить правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. 2.Выполнение упражнений					
Тема 1.7 Самоконтроль за показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03	ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 8		
	1.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития , умственной и физической работоспособности.					
	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля					
	Лабораторные работы					не предусмотрено
	Практические занятия					не предусмотрено
	Контрольные работы	не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
	1. Оформить дневник самоконтроля. 2.Выполнение упражнений					
Профессионально ориентированное содержание		2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 8	ПК 1.4 ПК 1.5	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала					
	1. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. 2. Формы организации физической					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры				
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия	не предусмотрено			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом профессии. 2.Выполнение упражнений	1			
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 8	ПК 1.4 ПК 1.5
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее значение. 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства и методы проведения	2			
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия	не предусмотрено			
	Контрольные работы	не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости и силы. 2.Выполнение упражнений	1			
Раздел 2	Методико-практические занятия	30			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 9	
	1. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	-			
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	1			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к	Содержание учебного материала		ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04,	ОК 2 ОК 8 ОК 9	
	1. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО	-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Лабораторные работы	не предусмотрено	МР 09			
	Практические занятия 1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО . 2. Упражнения и комплексы для подготовки к выполнению тестовых заданий	2				
	Контрольные работы	не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	1				
Профессионально ориентированное содержание			ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 7 ОК 9	ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 2.2	
Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов в условиях профессиональной деятельности	Содержание учебного материала					-
	1. Методика составления и проведения комплексов упражнений для профилактики переутомления, профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
	Лабораторные работы					
Практические занятия 1. Упражнения и комплексы производственной гимнастики 2. Упражнения и комплексы профессионально-прикладной физической подготовки для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной	4					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	деятельности				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	2			
Тема 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03	ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 9	ПК 1.4 ПК 2.2
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-			
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики, оздоровительный бег. 2. Упражнения системы йога. 3. Комплекс релаксационной гимнастики. 4. Кроссфит	4			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	2			
Тема 2.5 Профессионально-	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	ОК 1 ОК 2	ПК 2.2
	Виды физкультурно-спортивной	-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
прикладная физическая подготовка	деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 4 ОК 8 ОК 9	
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, медицинболами), на силовых тренажерах и кардиотренажерах 2. Прикладные упражнения и задания: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле 3. Комплекс упражнений со скакалкой. 4. Акробатические упражнения и соединения	8			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	4			
Раздел 3	Спортивные игры	78			
Тема 3.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,	ОК 2-9	
	1. Освоение и совершенствование техники				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	игры в н/теннис. 2. Развитие физических качеств		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Техника безопасности, правила проведения игр по н/теннису, участие в играх. 2. Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом. 3. Развитие силы, технические приемы в защите, нападении. 4. Развитие координации, тактические действия защиты, нападения. 5. Контрольные нормативы по ОФП, игры. 6. Игры по н/теннису в условиях соревнования.	12			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений, игровых заданий. 2. Ответить на вопросы	6			
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 2-9	
	1. Освоение и совершенствование техники игры в баскетбол. 2. Развитие физических качеств				
	Лабораторные работы	не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности, правила игры, способы передвижения и владения мячом в баскетболе. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, игры по упрощенным правилам. 3. Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения. 4. Контрольные нормативы по специальной подготовке. 5. Тактические действия в защите 6. Развитие координации, тактические действия в нападении. 7. Развитие силы, двусторонняя игра 8. Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра. 9. Игры по баскетболу в условиях соревнования. 10. Зачет 	20	MP 01, MP 02, MP 07		
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений. 2. Выполнение игровых и зачетных заданий. 2. Ответить на вопросы 	10			
Тема 3.3 Волейбол	Содержание учебного материала	-	ПРб 01, ПРб 04,	ОК 2-9	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
	1. Освоение и совершенствование техники игры в волейбол. 2. Развитие физических качеств		ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07			
	Лабораторные работы	не предусмотрено				
	Практические занятия 1. Техника безопасности, правила игры, способы передвижения и владения мячом в волейболе. 2. Развитие скоростно-силовых качеств, игровые задания. 3. Развитие координации, технические приемы защиты и нападения. 4. Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам. 5. Контрольные нормативы по специальной подготовке. 6. Тактические действия в защите, развитие гибкости. 7. Развитие координации, тактические действия в нападении. 8. Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра. 9. Развитие силы, двусторонняя игра 10. Игры по волейболу в условиях соревнования.	20				
	Контрольные работы	не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся	10				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	1. Выполнение упражнений. 2. Выполнение игровых заданий. 2. Ответить на вопросы				
Раздел 4	Гимнастика	12			
Тема 4.1 Строевые упражнения, развитие гибкости	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 8	
	1. Выполнение строевых упражнений, поворотов на месте, передвижений. 2. Выполнение построений и перестроений на месте и в движении. 3. Техника безопасности на занятиях	-			
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, передвижения, построения, перестроения на месте и в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость	2			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	1			
Тема 4.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8	
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах	-			
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Правила подбора упражнений ОРУ,	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами. 3. Комплексы ОРУ отдельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений 2. Составить комплекс ОРУ	1			
Тема 4.3 Формирование навыка правильной осанки, коррекция зрения	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 2 ОК 3 ОК 5 ОК 6 ОК 8	
	Подбор и выполнение упражнений и комплексов на осанку и коррекцию зрения	-			
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Комплекс упражнений на осанку. 2. Упражнения для коррекции зрения	2			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	1			
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,	ОК 2 ОК 3 ОК 5 ОК 6	
	Выполнение комплексов упражнений на развитие силы для различных мышечных групп	-			
	Лабораторные работы	не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	Практические занятия 1. Силловые упражнения с отягощением и сопротивлением для различных мышечных групп. 2. Круговая тренировка Контрольные работы	2	MP 07	OK 7 OK 8	
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений	1			
Раздел 9.	Здоровый образ жизни	6			
Тема 9.1. Физическая культура и здоровье	Содержание учебного материала 1 Сущность здорового образа жизни. Индивидуально-типологические особенности. Ознакомление с простейшими методиками проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями: физкультминутка, физкультпауза, водные процедуры, ОФИи ОРУ. Лабораторные работы	2	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	OK 2 OK 8 OK 9	
	Практические занятия Практические занятия Простейшие методики оценки уровня здоровья. Туризм как средство оздоровления. Методы контроля за состоянием здоровья	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	и физическим развитием. Основные рекомендации для проведения ЛФК.				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение упражнений	2			
Тема 9.2 Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 2 ОК 3 ОК 8 ОК 9	
	Сдача спортивных нормативов				
	Лабораторные работы	не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания	2			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Всего:		117			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортивных сооружений: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала, спортивной площадки:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- перекладина навесная для стенки гимнастической
- тренажеры
- беговая дорожка

Спортивный инвентарь:

- секундомеры, рулетка
- эстафетные палочки
- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные
- палки гимнастические, скакалки, обручи
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики, маты
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

Информационное обеспечение обучения

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/

6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://fpu.edu.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50>

Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

Для студентов

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебн. пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. - 299 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб/у)	Методы оценки
ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Влияние лыжной подготовки в освоении профессии.
2. Здоровый студент – востребованный специалист.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.
6. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
7. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
8. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей.
9. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.
10. Физическая культура в семье.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<p>ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.</p> <p>ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.</p> <p>ОК 9. Устанавливать психологический контакт с окружающими.</p>	<p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
<p>ОК 6. Осуществлять</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
<p>поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 7. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p>	<p>общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>
<p>ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.</p> <p>ОК 5. Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.</p>	<p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
<p>ПК 1.4 Обеспечивать</p>	<p>ЛР 05 Сформированность основ</p>	<p>МР 01 Умение</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
<p>законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок. ПК 1.5 Осуществлять оперативно-служебные мероприятия в соответствии с профилем подготовки.</p>	<p>саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 03 Владение навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
<p>ПК 2.1 Осуществлять организационно- управленческие функции в рамках малых групп, как в условиях повседневной служебной деятельности, так и в нестандартных условиях, экстремальных ситуациях.</p>	<p>ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям ДР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. МР 03 Владение навыками познавательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

Приложение 3

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью 40.02.02 Правоохранительная деятельность)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>ОП 09 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать требования по безопасному ведению технологического процесса; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила и нормы охраны труда, личной и производственной санитарии и пожарной защиты; – правила безопасной эксплуатации механического оборудования; – профилактические мероприятия по охране окружающей среды, технике безопасности и производственной санитарии; 	<p>ПМ.02 (МДК 02.01) Планирование и организация работы структурного подразделения;</p> <p>ПК 2.1 Осуществлять организационно-управленческие функции в рамках малых групп, как в условиях повседневной служебной деятельности, так и в нестандартных условиях, экстремальных ситуациях.</p> <p>Опыт практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участия в планировании и организации работы структурного подразделения; - участия в руководстве работой структурного подразделения; <p>Уметь: - рационально организовывать рабочие места, участвовать в расстановке кадров, обеспечивать их предметами и средствами труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и реализовывать 	<p>ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Раздел 1 Теоретический раздел.</p> <p>Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Раздел 2 Методико-практические занятия.</p> <p>Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов в условиях профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>

	<p>управленческие решения; - мотивировать работников на решение производственных задач; - управлять конфликтными ситуациями, стрессами и рисками; Знать: - принципы, формы и методы организации производственного и технологического процессов; - принципы делового общения в коллективе.</p>		<p>Раздел 5. Легкая атлетика. Тема 1.5 Физические упражнения профессионально-ориентированной направленности . Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая</p>
--	--	--	--