

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Самарской области**  
**«Сызранский политехнический колледж»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 20.02.2024 № 28-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательный учебный цикл**  
**основной образовательной программы**  
**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**социально-экономический профиль**

**Сызрань, 2024**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

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

от 15.02.2024 № 6

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 16.02.2024

Составитель:

Ермохина К.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

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, 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
Преимственность 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.12 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.12 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:

<b>Коды</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
<b>ЛР</b>	
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
<b>ЛРВР</b>	
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
<b>МР</b>	
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
<b>ПРб/у</b>	
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.12 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 специальности 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 специальности 40.02.002 Правоохранительная деятельность)
<b>Оперативно-служебная деятельность.</b>	
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

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.002 Правоохранительная деятельность)</b>
	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.
<b>Организационно-управленческая деятельность.</b>	
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

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

### 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
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>21</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	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.				
	<b>Лабораторные работы</b>				
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Используя литературу и интернет - ресурсы ознакомиться и отобрать материал о современных оздоровительных системах физического воспитания. 2. Подготовка сообщения	1			
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b>	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				
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b>	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
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено			
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	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.				
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено			
	<b>Тема 1.4</b> Активный отдых и досуг	<b>Содержание учебного материала</b>	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					
<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено			
<b>Практические занятия</b>		не предусмотрено			
<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		не предусмотрено			
<b>Тема 1.5</b> Современные		<b>Содержание учебного материала</b>		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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено				
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено				
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Используя литературу и интернет-ресурсы ознакомиться и отобрать материал о мерах профилактики травматизма на занятиях физической культуры 2. Выполнение упражнений	1				
<b>Тема 1.6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	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					
	<b>Лабораторные работы</b>					не предусмотрено
	<b>Практические занятия</b>					не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>					не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					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					
<b>Тема 1.7</b> Самоконтроль за показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	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					
	<b>Лабораторные работы</b>					не предусмотрено
	<b>Практические занятия</b>					не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1				
	1. Оформить дневник самоконтроля. 2.Выполнение упражнений					
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		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	
<b>Тема 1.8</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>					
	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				
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Выполнение упражнений	1			
<b>Тема 1.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		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			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено			
	<b>Контрольные работы</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости и силы. 2.Выполнение упражнений	1			
<b>Раздел 2</b>	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>30</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 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				
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 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			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	1				
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПРб 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»	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	МР 09			
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО . 2. Упражнения и комплексы для подготовки к выполнению тестовых заданий	2				
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	1				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 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	<b>Содержание учебного материала</b>					-
	1. Методика составления и проведения комплексов упражнений для профилактики переутомления, профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
	<b>Лабораторные работы</b>					
<b>Практические занятия</b> 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				
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	2			
<b>Тема 2.4</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		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	-			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 1. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики, оздоровительный бег. 2. Упражнения системы йога. 3. Комплекс релаксационной гимнастики. 4. Кроссфит	4			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	2			
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-	<b>Содержание учебного материала</b>		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	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 1. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, 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			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	4			
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>78</b>			
<b>Тема 3.1 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 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			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений, игровых заданий. 2. Ответить на вопросы	6			
<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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				
	<b>Лабораторные работы</b>	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><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности, правила игры, способы передвижения и владения мячом в баскетболе.</li> <li>2. Развитие скоростно-силовых качеств, игры по упрощенным правилам.</li> <li>3. Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения.</li> <li>4. Контрольные нормативы по специальной подготовке.</li> <li>5. Тактические действия в защите</li> <li>6. Развитие координации, тактические действия в нападении.</li> <li>7. Развитие силы, двусторонняя игра</li> <li>8. Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра.</li> <li>9. Игры по баскетболу в условиях соревнования.</li> <li>10. Зачет</li> </ol>	20	MP 01, MP 02, MP 07		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений.</li> <li>2. Выполнение игровых и зачетных заданий.</li> <li>2. Ответить на вопросы</li> </ol>	10			
<b>Тема 3.3</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	-	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		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 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			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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				
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>			
<b>Тема 4.1 Строевые упражнения, развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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	-			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, передвижения, построения, перестроения на месте и в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость	2			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	1			
<b>Тема 4.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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	-			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 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						
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений 2. Составить комплекс ОРУ	1					
<b>Тема 4.3 Формирование навыка правильной осанки, коррекция зрения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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	-			<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b> 1. Комплекс упражнений на осанку. 2. Упражнения для коррекции зрения	2			<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	1			<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 4.4 Атлетическая гимнастика</b>	Выполнение комплексов упражнений на развитие силы для различных мышечных групп	-			<b>Лабораторные работы</b>		
		не предусмотрено			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,	ОК 2 ОК 3 ОК 5 ОК 6	

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	2	MP 07	OK 7 OK 8	
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений	1			
<b>Раздел 9.</b>	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>6</b>			
<b>Тема 9.1. Физическая культура и здоровье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 2 ОК 8 ОК 9	
	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.				
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 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.				
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Выполнение упражнений	2			
<b>Тема 9.2 Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 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				
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Практические занятия</b> 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания	2			
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено			
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>			

## 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](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/](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

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб/у)</b>	<b>Методы оценки</b>
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"> <li>– соблюдать требования по безопасному ведению технологического процесса;</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила и нормы охраны труда, личной и производственной санитарии и пожарной защиты;</li> <li>– правила безопасной эксплуатации механического оборудования;</li> <li>– профилактические мероприятия по охране окружающей среды, технике безопасности и производственной санитарии;</li> </ul>	<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"> <li>- участия в планировании и организации работы структурного подразделения;</li> <li>- участия в руководстве работой структурного подразделения;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> - рационально организовывать рабочие места, участвовать в расстановке кадров, обеспечивать их предметами и средствами труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и реализовывать</li> </ul>	<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;  <b>Знать:</b>  - 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>
--	--	--	--