

Министерство образование и науки Республики Дагестан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж экономики и предпринимательства»

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Бучаева А.М.  
Подпись \_\_\_\_\_ ФИО  
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КОД И НАИМЕНОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 40.02.02

ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

КОД ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОД -12

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД -12 Физическая культура разработана на основе требования:

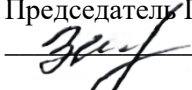
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Минпросвещения России от 14.08.2022 №762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №885 и приказ Минпросвещения Российской Федерации №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказа от 12.08.2022 № 732);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.12.2017 №1196 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 40.02.02 Правоохранительная деятельность (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 509);
- Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.08.2022 № 631 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 г. №Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 25.08.2022 г. № Р-198 «Об утверждении Методик преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия», «Экология») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения»;
- Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (Письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 г. №05-592);
- Примерная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Информатика» (базовый уровень вариант 2) для профессиональных образовательных организаций, представленная в реестре <https://firpo.ru/activities/projects/razrabotka-i-vnedreniye-metodik-prepodavaniya/>
- Положение о рабочей программе общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности образовательных программ среднего профессионального образования бюджетного профессионального образовательного

учреждения г. Буйнакск «Колледж экономики и предпринимательства»:

- Положение о практической подготовке обучающихся бюджетного профессионального образовательного учреждения г. Буйнакск «Колледж экономики и предпринимательства»;
- Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ РД «КЭиП», обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования;
- Положение о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся бюджетного профессионального образовательного учреждения г. Буйнакск «Колледж экономики и предпринимательства»;

Рассмотрено на заседании ПЦК общегуманитарных и общеобразовательных дисциплин  
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

Председатель ПЦК

 Сахаватова З.С

Одобрено метод. советом КЭиП

Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

Методист КЭиП

 Гасаналиева У.Г.

Разработчик: Абсаламов Абдулла Уллубиевич - преподаватель физической культуры КЭиП

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД 12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):

Область применения программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профилю основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью цикла ОД 00 «Обще образовательные дисциплины и социально-экономический цикл».

## 1.3 Цели и задачи дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

### 1.3.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (далее – ОК) и профессиональных (далее – ПК) компетенций по специальности: 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

В процессы освоения дисциплины студент должен развивать и осваивать следующие компетенции (ОК, ПК) и стремиться к достижению личностных результатов

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие и профессиональные компетенции:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</li> </ul>

	<p>универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):  осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<p>участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 1.4. Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок.</p>	<p>Решать оперативно-служебные задачи в составе нарядов и групп; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;</p> <p>Обеспечить законность безопасность личности, общества охранять общественный порядок;</p>	<p>Охранять общественный порядок; выбирать и тактически правильно применять средства специальной техники в различных оперативно- служебных ситуациях документально оформлять применение;</p>
<p>ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Знать- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>



<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b></p>	<p align="center"><b>Коды личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p align="center"><b>Портрет выпускника СПО</b></p>	
<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b></p>	
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p align="center"><b>ЛР 1</b></p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности</p>	<p align="center"><b>ЛР 2</b></p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p align="center"><b>ЛР 9</b></p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>1. Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>1.1 Основное содержание</b>	<b>70</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	54
<b>1.2 Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>14</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	7
практические занятия	7
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Вид занятия	Тип занятия	Формируемые компетенции
1	2	3			4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>	<b>9</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	Усвоение новых знаний КУ	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>7</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>		1	

<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		КУ		ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	КУ	1	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2	КУ		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>61</b>		2	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>7</b>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>7</b>			
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4
	<b>Практические занятия</b>	2	<b>ПЗ</b>		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения			<b>3</b>	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4
	<b>Практические занятия</b>	2			
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>			

<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		<b>ПЗ</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>			
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		<b>ПЗ</b>		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	1			
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	1	<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>54</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>54</b>			
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	4			
	1-2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
		2	<b>ПЗ</b>		
<b>РАЗДЕЛ 3 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (3-10))</b>		<b>18</b>			
<b>Тема 2.7 (1)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	<b>Практические занятия</b>	2			

Бег на короткие дистанции, развитие быстроты. Правила эстафетного бега	3. Теоретические сведения. Разновидности бега. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». Повторный бег на отрезках 2х100м. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м Эстафеты 4х100м, 4х200м	2	ПЗ	3	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
<b>Тема 2.7 (2)</b> Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия</b>	4	ПЗ	3	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	4. Бег за лидером 2х60м, в парах. Линейные эстафеты с бегом. Повторный бег на отрезках 2х100м. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			
	5.Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ПЗ		
<b>Тема 2.7 (3)</b> Развитие выносливости, бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	2	ПЗ	3	
	6 Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС. Равномерный бег 1000м, бег 1000м на время	2			
<b>Тема2.7 (4)</b> Развитие выносливости, техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	4			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	4	ПЗ	3	
	7.Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	2			
	8.Теоретические сведения о технике метания гранаты.	2	ПЗ		
<b>Тема 2.7 (5)</b> Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	2	ПЗ	3	
	16.Теоретические сведения. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. Повторный бег 400м на время	2			
<b>Тема 2.7 (6)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия</b>	2			

Контрольный норматив на дистанции 2000, 3000м, техника толкания ядра	9. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время Беговые задания	2	ПЗ	3	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	10.Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время Беговые задания. Подготовка к тестированию, выполнить тестовые задания по ОФП	2	ПЗ		
<b>РАЗДЕЛ 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 11-30)</b>		<b>70</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ</b>		<b>18</b>			
<b>Тема 2.8 (1)</b> Способы передвижения и владения мячом в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПЗ	<b>3</b>	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	4			
	11. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры, организация и проведение соревнований. Ведение мяча.	2			
	12.Передача мяча. Бросок в кольцо. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ПЗ		
<b>Тема 2.8 (2)</b> Прыжки. Ловля мяча. Передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	2			
	13.Двумя руками. Одной рукой. Стоя на месте В движении. В прыжке. После отскока		ПЗ		
<b>Тема 2.8 (3)</b> Броски. Добивание мяча. Финты. Заслон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	
	<b>Практические занятия</b>	4			
	14. С места. В движении. В прыжке. Одной-двумя руками. Финты с мячом и без. Двойной финт.	2	ПЗ		
	<b>ИТОГО за 1 полугодие</b>	30 ч			
	15.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
<b>Тема 2.8 (4)</b> Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	2			
	16. Стойка. Передвижение. Перехват мяча. Вырывание мяча Выбивание мяча .Накрывание мяча. Финты. Ловля мяча	2	ПЗ		

<b>Тема 2.8 (5)</b> Развитие координации, тактические действия в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9	
	<b>Практические занятия</b>	2		<b>3</b>		
	17..Повторить индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите: персональная, зонная защита. Игры по упрощенным правилам. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки			<b>ПЗ</b>		
<b>Тема 2.8 (6)</b> Развитие быстроты технические приемы защиты и нападения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9	
	<b>Практические занятия</b>	4				
	18.Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка.	2		<b>ПЗ</b>		<b>3</b>
	19.Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2		<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
<b>РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>22</b>				
<b>Тема 2.8 (1)</b> Способы передвижения и владения мячом в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9	
	<b>Практические занятия</b>	6				
	20. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2		<b>ПЗ</b>		<b>3</b>
	21.Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. Беговые задания	2		<b>ПЗ</b>		
	22. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Верхняя, нижняя передача мяча	2		<b>ПЗ</b>		
<b>Тема 2.8 (2)</b> Развитие координации, технические приемы защиты и нападения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9	
	<b>Практические занятия</b>	2				
	23. Прыжки, задания на скакалке. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	2		<b>ПЗ</b>		<b>3</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>				
	<b>Практические занятия</b>	4		<b>3</b>		



<b>Тема 2.8 (3)</b> Нападающий удар. Блокировка		2	<b>ПЗ</b>		ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	24 Разбег. Прыжок. Удар.				
	25.Приземление .Прямой с переводом. Боковой.	2	<b>ПЗ</b>		
<b>Тема 2.8(4)</b> Тактические действия в защите, развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	6		<b>3</b>	
	26 Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине.	2	<b>ПЗ</b>		
	27.Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка.	2	<b>ПЗ</b>		
	28.Взаимодействие игроков 2ой линии. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	2	<b>ПЗ</b>		
<b>Тема 2.8(5)</b> Тактические действия в нападении, развитие координации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	4		<b>3</b>	
	29.Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания	2	<b>ПЗ</b>		
	30.Взаимодействие игроков 1ой линии. Игры по упрощенным правилам	2	<b>ПЗ</b>		
<b>РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (38-40))</b>		<b>10</b>			
<b>Тема 2.9 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	2			
	31.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки.		<b>ПЗ</b>	<b>3</b>	
				<b>1</b>	
<b>Тема 2.9 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	<b>Практические занятия</b>	4			

	32.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)	2	ПЗ	3	ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	33.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	ПЗ		
<b>Тема 2.9 (3) Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	2			
	34.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		ПЗ	3	
	.Совершенствование акробатических элементов				
<b>Тема 2.9 (5) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			ОК1,ОК04,ОК08, ПК 1.3,1.4 ЛР1,ЛР2,ЛР9
	<b>Практические занятия</b>	2			
	35 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		ПЗ	3	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.			2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			2	
	<b>ИТОГО за 2 полугодие</b>	42 ч			
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>		<b>5</b>	
<b>Всего:</b>		<b>70/72</b>			

Под типом учебного занятия для целей настоящего документа понимается типология учебных занятий:

Код Вид занятий

- 0 Вводное учебное занятие
- 1 Учебное занятие по изучению и первичному закреплению материала
- 2 Учебное занятие по закреплению знаний и способов действий
- 3 Учебное занятие комплексного применения знаний и способов действий
- 4 Учебное занятие по обобщению и систематизации знаний и способов действий
- 5 Учебное занятие по проверке, оценке и коррекции знаний и способов действий

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;  
оборудованные открытые спортивные площадки -стадион, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, стадион- мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (самодельное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.  
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с <sup>1</sup> , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> </ul>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5  П-о/с, 1.6 П-о/с  Р 2, Темы 2.1 - 2.5  П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul>
<p>ПК 1.4. Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок.</p>	<p>Р1 Темы 1.5,1.6,  Р2 М п/о 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.:</li> </ul>
<p>ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств</p>	<p>Р1 Темы 1.5,1.6,  Р2 М п/о 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5</p>	<p>- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>