

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 28.12.2024 16:36:51

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПОО КУБАНСКИЙ ИПО)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины

СОО.01.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Краснодар, 2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР

_____/ Т.В. Першакова
19.05.2023 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №41-О от 30.05.2023 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 26.05.2023 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Председатель _____ / А.Г. Королева

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СОО.01.10 Физическая культура предназначена для подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. №1014, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2022 г. №71763) с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины СОО.01.10 Физическая культура для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 509, зарегистрированного Министерством юстиции России 21.08.2014 г. № 33737), входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00. Юриспруденция.

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО».**Разработчик:**Перфильев Д.А.,
преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»**Рецензенты:**

1. Королева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»
Квалификация по диплому: тренер-преподаватель
2. Краснослободский Ю.Н., преподаватель ГБПОУ КК КМСК
Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина СОО.01.10 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.00.00 Юриспруденция.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ЛР

Личностные результаты:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения; проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан.

Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

ЛР КК 1 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.

ЛР СОП 3 Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и

	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	112
Основное содержание	76
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	72
Самостоятельная работа	36
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	76
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	72
Промежуточная аттестация	4
в т.ч.	
зачет	2
дифференцированный зачет	2

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2 – Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студ-та (час)	в т.ч. в форме ПП	СРС	Количество аудиторных часов		
				Всего	Теоретич. обучение	Практич. (семинарские) занятия
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	6	6	12	6	4	2
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	-	-	2	2	-
Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	-	-	2	2	-
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-	2	-	2
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	66	66	-	66	-	66
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2	-	2	-	2
Тема 2.2. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	4	4	-	4	-	4
Тема 2.3 (1) Лёгкая атлетика	10	10	6	10	-	10
Тема 2.4 Основная гимнастика	8	8	6	8	-	8
Зачет	2	2	24	2	-	2
Тема 2.5 Аэробика	4	4	4	4	-	4
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	4	4	2	4	-	4
Тема 2.7 Футбол	8	8	4	8	-	8
Тема 2.8 Баскетбол	10	10	6	10	-	10
Тема 2.9 Волейбол	8	8	6	8	-	8
Тема 2.3 (1) Лёгкая атлетика	8	8	2	8	-	8
Дифференцированный зачет	2	2	-	2	-	2
ВСЕГО	76	72	36	76	4	72

Таблица 2 – Содержание дисциплины

* - профессионально-ориентированное содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	
	1. Здоровье и здоровый образ жизни 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 Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2*	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и	2*	

	гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля Физические качества, средства их совершенствования		
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2*	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
	В том числе практических занятий	2	
	ПЗ №1: Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		72	
Методико-практические занятия		2	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	2*	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. 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». Применение методов самоконтроля и оценка умственной и		

по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	физической работоспособности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий		
	В том числе практических занятий	2	
	ПЗ №2: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки	2	
Учебно-тренировочные занятия		68*	
Тема 2.2. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
	В том числе практических занятий	2	
	ПЗ №3: Освоение подводящих упражнений при занятиях стрейчингом	2	
	ПЗ №4: Разработка комплекса упражнений для гибкости	2	
Тема 2.3 (1) Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)).		
	В том числе практических занятий	10	
	ПЗ №5: Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	ПЗ №6: Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	ПЗ №7: Бег на средние дистанции	2	

	ПЗ №8: Бег на длинные дистанции	2	
	ПЗ №9: Кроссовый бег	2	
	В том числе самостоятельная работа	6	
	СР №1: ОРУ (общеразвивающие упражнения) для развития скоростных качеств	2	
	СР №2: Совершенствование техники бега по прямой	2	
	СР №3: Совершенствование техники высокого старта	2	
Тема 2.4 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	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, поднимание и переноска груза, прыжки		
	В том числе практических занятий	8	
	ПЗ №10: Выполнение строевых упражнений и приёмов, поворотов на месте, передвижений	2	
	ПЗ №11: Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	2	
	ПЗ №12: Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	2	
	ПЗ №13: Выполнение прикладных упражнений	2	
	В том числе самостоятельная работа	6	
	СР №4: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики	2	
	СР №5: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений для осанки	2	
	СР №6: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений при работе за компьютером	2	
ПЗ №14: Зачет		2	
2 СЕМЕСТР			
Тема 2.5 Аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития		

	физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	В том числе практических занятий	4	
	ПЗ №15: Освоение шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	ПЗ №16: Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	В том числе самостоятельная работа	4	
	СР №7: Разработка и освоение комплекса упражнений для релаксации	2	
	СР №8: ОРУ на все группы мышц	2	
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	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. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
	В том числе практических занятий	4	
	ПЗ №17: Выполнение упражнений и комплексов упражнений для различных групп мышц с использованием собственного веса.	2	
	ПЗ №18: Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	СР №9: Совершенствование навыков выполнения комплекса упражнений дыхательной гимнастики	2	
Тема 2.7 Футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	В том числе практических занятий	8	
	ПЗ №19: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	

	ПЗ №20: Правила игры и методика судейства. Действия игрока без мяча	2	
	ПЗ №21: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	ПЗ №22: Учебная игра	2	
	СР №10: Силовые упражнения	2	
	СР №11: ОРУ на развитие выносливости	2	
Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	В том числе практических занятий	10	
	ПЗ №23: Освоение техники выполнения приёмов игры	2	
	ПЗ №24: Совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	ПЗ №25: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	ПЗ №26: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	ПЗ №27: Учебная игра	2	
	СР №12: ОРУ на развитие ловкости	2	
	СР №13: ОРУ Развитие ловкости, быстроты	2	
	СР №14: Совершенствование навыков выполнения ведение мяча на месте, в движении, по прямой	2	
Тема 2.9 Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических занятий	8	

	ПЗ №28: Освоение техники выполнения приёмов игры	2	
	ПЗ №29: Совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	ПЗ №30: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	ПЗ №31: Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	СР №15: Совершенствование навыков выполнения прием мяча снизу двумя руками	2	
	СР №16: ОРУ на все группы мышц	2	
	СР №17: Совершенствование навыков выполнения нападающего удара	2	
Тема 2.3 (2) Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, 3, 7, 8, 13, ЛР КК-1, ЛР СОП-3
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	В том числе практических занятий	8	
	ПЗ №32: Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	ПЗ №33: Совершенствование техники прыжка в длину	2	
	ПЗ №34: Совершенствование техники прыжка в высоту	2	
	ПЗ №35: Совершенствование техники метания. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	
	СР №18: ОФП на все группы мышц	2	
ПЗ №36: Дифференцированный зачет		2	
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

щит баскетбольный игровой (комплект);

щит баскетбольный тренировочный,

щит баскетбольный навесной,

ворота для мини-футбола,

кольца баскетбольные,

табло игровое (перекидное),

мяч баскетбольный №7 массовый,

мяч баскетбольный №7 для соревнований,

мяч футбольный №4 массовый,

мяч футбольный №5 массовый,

мяч футбольный №5 для соревнований,

насос для накачивания мячей с иглой,

жилетки игровые,

сетка для хранения мячей,

конус игровой.

Гимнастика

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая,

комплект матов гимнастических,

канат для лазания 5м. (со страховочным устройством),

коврик гимнастический,

обруч гимнастический №2,

скакалка гимнастическая,

гимнастические резинки

Легкая атлетика

барьеры легкоатлетические

фишки

рулетка

секундомеры

набивные мячи (3, 5, 7 кг)

Общефизическая подготовка

перекладина навесная универсальная,

комплект гантелей обрезиненных 90 кг,

набивные мячи

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,

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,

рукоход уличный,

полоса препятствий,

ворота футбольные,

сетки для футбольных ворот,

мячи футбольные,

сетка для переноса мячей,

колодки стартовые,

барьеры для бега,

палочки эстафетные,

нагрудные номера,

рулетка металлическая,

мерный шнур,

секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1 Основные источники

1. 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>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 14.12.2020). – Текст: электронный.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 14.12.2020). – Текст: электронный.

4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2022. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 14.12.2020). – Текст: электронный.

3.2.2 Дополнительные источники:

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения)

6. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

7. 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.

8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 14.12.2020).

9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

11. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 14.12.2020).

12. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

3.2.3 Интернет-ресурсы

13. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>

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	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 P2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– составление словаря терминов – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 P2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 P2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознаний свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 P2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– оценка соблюдения норм и правил процесса обучения, ответственное и добросовестное отношение к своему обучению и труду преподавателей – наблюдение за демонстрацией навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся – оценка участия в командных проектах – оценка мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества – наблюдение за оценкой продвижения, личностного развития обучающегося – оценка положительной динамики в организации учебной деятельности обучающегося по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов – оценка проявления высокопрофессиональной трудовой

государстве.		активности
ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 Р2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	– оценка конструктивного взаимодействия в учебном коллективе – оценка готовности к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах – выявление фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве
ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения; проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 Р2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	
ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение	Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 Р2, Темы 2.1 - 2.5 2.6,	

законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.	2.7, 2.8, 2.9	
ЛР КК 1 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 P2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	
ЛР СОП 3 Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам.	P1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 P2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9	