

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.05.2025 17:15:22  
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.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности**

**40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Краснодар, 2025**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и МР

\_\_\_\_\_ / Т.В. Першакова

28.05.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_ О.Л. Шутов

Приказ №40-О от 28.05.2025 г.

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом

Протокол №7 от 28.05.2025 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании учебно-методического  
объединения «Физическая культура»

Протокол №5 от 15.05.2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СОО.01.12 Физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413 (в последней редакции), зарегистрированный в Минюсте России 07.06.2012 г. №24480), ФОП СОО (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. №371, зарегистрирован в Минюсте России 12.07.2023 г. №74228) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 20 от 15.08.2024 г.) для специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.01.2025 г. № 3, зарегистрированный в Минюсте России 11.02.2025 г. № 81212)

**Организация-разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО».

**Разработчик:**

**Перфильева А.Г.,**

преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 13 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....            | 24 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 27 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

## **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**

#### **Общие результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) 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;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия,**

## **совместная деятельность**

а) базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

б) базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 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; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

в) умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в

решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

г) умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

д) умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 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;

е) умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ж) умения совместной деятельности:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий

результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Обязательными дисциплинарными результатами считать:**

**Предметные результаты освоения:**

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08, ПК 1.3



| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и</li> </ul> | <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально</p> |

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     | <p>решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение 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>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>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>ПРб 1. 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);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</p>                                 |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                              | <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>                                                                                                                        | <p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение 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>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
| <p>ПК 1.3. Применять меры административного принуждения, включая применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия</p> | <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть</li> </ul> | <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2 – Объем и виды работ по общеобразовательной дисциплине

| Вид учебной работы                                                   | Объем в часах |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>                   | <b>76</b>     |
| <b>- теоретическое обучение</b>                                      | <b>4</b>      |
| в т.ч.                                                               |               |
| профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка) | 2             |
| <b>- практические занятия</b>                                        | <b>72</b>     |
| в т.ч.                                                               |               |
| дифференцированный зачет, зачет                                      | 4             |
| профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка) | 16            |
| <b>- промежуточная аттестация</b>                                    | <b>-</b>      |
| в том числе:                                                         |               |
| зачет, дифференцированный зачет                                      |               |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2 – Тематический план дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                            | Количество аудиторных часов |                                        |                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                        | всего                       | в т.ч. в форме практической подготовки | теоретич. обучение | практич. занятия |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>                                                                                           | <b>4</b>                    | <b>2*</b>                              | <b>4</b>           | <b>-</b>         |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.                                                                          | 2                           | -                                      | 2                  | -                |
| Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                              | 2                           | 2*                                     | 2                  | -                |
| <b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>                                                                     | <b>68</b>                   | <b>16*</b>                             | <b>-</b>           | <b>68</b>        |
| Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                                | 2                           | 2*                                     | -                  | 2                |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                          | 2                           | 2*                                     | -                  | 2                |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | 2                           | 2*                                     | -                  | 2                |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 2                           | 2*                                     | -                  | 2                |
| Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | 8                           | 8*                                     | -                  | 8                |
| <b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.:</b>                                                                                                                           | <b>52</b>                   | <b>-</b>                               | <b>-</b>           | <b>52</b>        |
| <b>ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                                                                      | <b>18</b>                   | <b>-</b>                               | <b>-</b>           | <b>18</b>        |
| Тема 2.6. Основная гимнастика                                                                                                                                          | 4                           | -                                      | -                  | 4                |
| Тема 2.7. Спортивная гимнастика                                                                                                                                        | 6                           | -                                      | -                  | 6                |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                           | <b>2</b>                    | <b>-</b>                               | <b>-</b>           | <b>2</b>         |
| Тема 2.8. Акробатика                                                                                                                                                   | 4                           | -                                      | -                  | 4                |
| Тема 2.9. Атлетическая гимнастика                                                                                                                                      | 4                           | -                                      | -                  | 4                |
| <b>АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА</b>                                                                                                                                       | <b>2</b>                    | <b>-</b>                               | <b>-</b>           | <b>2</b>         |
| Тема 2.10. Атлетические единоборства                                                                                                                                   | 2                           | -                                      | -                  | 2                |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>                                                                                                                                                 | <b>22</b>                   | <b>-</b>                               | <b>-</b>           | <b>22</b>        |
| Тема 2.11. Футбол                                                                                                                                                      | 4                           | -                                      | -                  | 4                |
| Тема 2.12. Баскетбол                                                                                                                                                   | 6                           | -                                      | -                  | 6                |

|                            |           |            |          |           |
|----------------------------|-----------|------------|----------|-----------|
| Тема 2.13. Волейбол        | 6         | -          | -        | 6         |
| Тема 2.14. Бадминтон       | 6         | -          | -        | 6         |
| <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>     | <b>10</b> | -          | -        | <b>10</b> |
| Тема 2.15. Лёгкая атлетика | 10        | -          | -        | 10        |
| Дифференцированный зачет   | 2         | -          | -        | 2         |
| <b>ВСЕГО по дисциплине</b> | <b>76</b> | <b>18*</b> | <b>4</b> | <b>72</b> |

Таблица 3 – Содержание дисциплины

| 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<br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4             |                         |
|                                                                                                     | 1.                                                                         | <b>Здоровье и здоровый образ жизни. Оздоровительная физическая культура. Контроль состояния организма.</b><br>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, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. 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. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ). 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 гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: | 2             | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |



|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.                                                                                                                                         |           |                             |
| <b>Тема 1.2</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                               | <b>2.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b><br>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 | 2*        | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
| <b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>68</b> |                             |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
|                                                                                                                                                   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -         |                             |
|                                                                                                                                                   | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |                             |
|                                                                                                                                                   | <b>ПЗ №1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2*        |                             |
| <b>Тема 2.2.</b>                                                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,               |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|
| Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                              | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                    | -        | ОК 08, ПК 1.3               |
|                                                                                                                                                                                  | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> |                             |
|                                                                                                                                                                                  | <b>ПЗ №2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2*       |                             |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2        | ОК 01, ОК 04, ПК 1.3        |
|                                                                                                                                                                                  | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2        |                             |
|                                                                                                                                                                                  | <b>ПЗ №3.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2*       |                             |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
|                                                                                                                                                                                  | 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 | -        |                             |
|                                                                                                                                                                                  | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> |                             |
|                                                                                                                                                                                  | <b>ПЗ №4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально-ориентированных задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2*       |                             |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 |
|                                                                                                                                                                                  | 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 (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                        |
|                                           | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b>                                                                                                                                            |                        |
|                                           | <b>ПЗ №5.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2*                                                                                                                                                  |                        |
|                                           | <b>ПЗ №6.</b> Разработка комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2*                                                                                                                                                  |                        |
|                                           | <b>ПЗ №7.</b> Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2*                                                                                                                                                  |                        |
|                                           | <b>ПЗ №8.</b> Закрепление комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2*                                                                                                                                                  |                        |
| <b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>52</b>                                                                                                                                           |                        |
| <b>ГИМНАСТИКА</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b>                                                                                                                                           |                        |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>                                                                                                                                            | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                           | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>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 | -                                                                                                                                                   |                        |
|                                           | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                   |                        |
|                                           | <b>ПЗ №9.</b> Техника безопасности. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов, общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                                   |                        |
|                                           | <b>ПЗ №10.</b> Выполнение прикладных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |                        |
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |                        |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Спортивная гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>                                                                                                                                            | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                           | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.             | -                                                                                                                                                   |                        |
|                                           | <b>Девушки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Юноши</b>                                                                                                                                        |                        |
|                                           | Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем |                        |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |          |                        |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|
|                                             | соскок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.                                                                                                               |          |                        |
|                                             | Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |          |                        |
|                                             | Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                             |          |                        |
|                                             | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b> |                        |
|                                             | <b>ПЗ №11.</b> Висы и упоры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
|                                             | <b>ПЗ №12.</b> Бревно (девушки), перекладина (юноши)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
|                                             | <b>ПЗ №13.</b> Опорные прыжки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
| <b>ПЗ №14. Зачет</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
| <b>2 СЕМЕСТР</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   |          |                        |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Акробатика              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                             | 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». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться). |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
|                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b> |                        |
|                                             | <b>ПЗ №15.</b> Освоение и совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
|                                             | <b>ПЗ №16.</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                             | 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.                   |                                                                                                                                                                                                   | -        |                        |
|                                             | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b> |                        |
|                                             | <b>ПЗ №17.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |
|                                             | <b>ПЗ №18.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   | 2        |                        |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                        |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                                | различных видов фитнес оборудования, тренажеров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                        |
| <b>АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                        |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Атлетические единоборства | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                | Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.                                                                                                                                                                          | -         |                        |
|                                                | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |                        |
|                                                | <b>ПЗ №19.</b> Техника безопасности. Выполнение упражнений для техники самозащиты. Выполнение приемов атлетических единоборств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |                        |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>22</b> |                        |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Футбол                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                | 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).                                                                   | -         |                        |
|                                                | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>  |                        |
|                                                | <b>ПЗ №20.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                        |
|                                                | <b>ПЗ №21.</b> Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                        |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Баскетбол                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                | 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 | -         |                        |
|                                                | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>  |                        |
|                                                | <b>ПЗ №22.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                        |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                      | совершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                        |
|                                      | <b>ПЗ №23.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                        |
|                                      | <b>ПЗ №24.</b> Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                        |
| <b>Тема 2.13.</b><br>Волейбол        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                      | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники 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. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                           | -         |                        |
|                                      | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>  |                        |
|                                      | <b>ПЗ №25.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                        |
|                                      | <b>ПЗ №26.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |                        |
|                                      | <b>ПЗ №27.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                        |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Бадминтон       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                      | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон. Выполнение технико-тактических приёмов в бадминтоне. Разбор правил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -         |                        |
|                                      | <b>в том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>  |                        |
|                                      | <b>ПЗ №28.</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                        |
|                                      | <b>ПЗ №29.</b> Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |                        |
|                                      | <b>ПЗ №30.</b> Учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                        |
| <b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b> |                        |
| <b>Тема 2.15.</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                      | 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 (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). 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. | -         |                        |
|                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b> |                        |

|                                         |                                                                                                             |           |                        |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                         | <b>ПЗ №31.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Освоение и совершенствование техники бега | 2         |                        |
|                                         | <b>ПЗ №32.</b> Эстафетный бег. Бег на различные дистанции                                                   | 2         |                        |
|                                         | <b>ПЗ №33.</b> Прыжок в длину, высоту.                                                                      | 2         |                        |
|                                         | <b>ПЗ №34.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Метание гранаты.                | 2         |                        |
|                                         | <b>ПЗ №35.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики                                       | 2         |                        |
| <b>ПЗ №36. Дифференцированный зачет</b> |                                                                                                             | 2         | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
| <b>ВСЕГО:</b>                           |                                                                                                             | <b>76</b> |                        |

### 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:

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт);
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт);
- щит баскетбольный навесной (2 шт);
- ворота для мини-футбола (1 шт);
- кольца баскетбольные (2 шт);
- табло игровое (перекидное) (1 шт);
- мяч баскетбольный №7 массовый (5 шт);
- мяч баскетбольный №7 для соревнований (5 шт);
- мяч футбольный №4 массовый 95 шт);
- мяч футбольный №5 массовый (5 шт);
- мяч футбольный №5 для соревнований (5 шт);
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт);
- жилетки игровые (10 шт);
- сетка для хранения мячей (2 шт);
- конус игровой (1 шт);
- стенка гимнастическая (1 шт);
- скамейка гимнастическая (2 шт);
- комплект матов гимнастических (8 шт);
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) (1 шт);
- коврик гимнастический (12 шт);
- обруч гимнастический №2 (10 шт);
- скакалка гимнастическая (10 шт);
- гимнастические резинки (10 шт);
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (5 шт);
- перекладина навесная универсальная (1 шт);
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг (1);
- набивные мячи (5 шт);
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт);
- сантиметр мерный (1 шт);
- аптечка медицинская (1 шт);
- сетка заградительная (2 шт);
- барьеры легкоатлетические (1 шт);
- фишки (2 шт);
- рулетка (1 шт);
- секундомеры (2 шт);
- ракетки для бадминтона (30 шт);
- стойки для прыжков в высоту (1 шт);
- перекладина для прыжков в высоту (1 шт);
- зона приземления для прыжков в высоту (1);
- турник уличный (1 шт);
- колодки стартовые (1 шт);
- палочки эстафетные (4 шт);
- нагрудные номера (5 шт);
- рулетка (1 шт);
- мерный шнур (1 шт).



### **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. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2024. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719>

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: 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>

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2024. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718>

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2024. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

#### **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>

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. Богащенко. – 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>

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>

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 мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | P1, Темы 1.1, 1.2, P2, Темы 2.1 – 2.14 | <b>Текущий контроль</b><br>– составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы<br>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,<br>– составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда<br>– фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br><b>Промежуточная аттестация</b><br>выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | P1, Темы 1.1, 1.2, P2, Темы 2.1 – 2.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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, P2, Темы 2.1 – 2.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ПК 1.3. Владеть навыками подготовки юридических документов, в том числе с использованием информационных технологий                                                                           | P1, Темы 1.2, P2, Темы 2.1 – 2.5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |