



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.В.Новикова

«__» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС СОО и Приказа от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4-11
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины .	12-25
3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	26-27
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....	28-29
5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования	30-31

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС Правоохранительная деятельность 40.02.02.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной учебной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»:

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 учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		Личностные
	Общие	Дисциплинарные	
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>В части трудового воспитания:</p> <p>О1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>О2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>О3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <p>О4 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>О5 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>О6 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их</p>	<p>Д1 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Д2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p> <p>ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и</p>

	<p>достижения;</p> <p>О7 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>О8 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>О9 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>О10 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>О11 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>О12 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>О13 уметь переносить знания в познавательную и практическую</p>		<p>волонтерских движениях.</p> <p>ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p> <p>ЛР14 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР15 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем</p>
--	--	--	--

	<p>области жизнедеятельности;</p> <p>О14 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>О15 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>О16 способность их использования в познавательной и социальной практике</p>		
<p>ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>О17 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>О18 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>О19 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>О20 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>О21 координировать и выполнять работу в условиях реального,</p>	<p>Д5 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Д6 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д7 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д8 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>	<p>ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>О22 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>О23 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>О24 признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>О25 развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>высокой работоспособности</p>	
<p>ОК 08 Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.</p>	<p>О26 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>О27 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>О28 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>О29 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной</p>	<p>Д9 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Д10 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Д11 владеть основными способами</p>	<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>

	<p>деятельностью;</p> <p>О30 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>О31 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>О32 давать оценку новым ситуациям;</p> <p>О33 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>О34 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>О35 оценивать приобретенный опыт;</p> <p>О36 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>Д12 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Д13 владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>Д14 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.</p> <p>Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> <p>ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p>ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p> <p>ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий</p>
--	--	--	---

			основами эстетической культуры. ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
--	--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	очно	заочно/ очно- заочно
Объем образовательной программы дисциплины	108	108
в т.ч.		
1. Основное содержание	40	2
в т. ч.:		
теоретическое обучение	8	
практические занятия	32	
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	30	
в т. ч.:		
теоретическое обучение	4	
практические занятия	26	
индивидуальный проект (да/нет)**	нет	нет
Самостоятельная работа	36	106
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 14, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	
Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 14, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 14, ОК 08
Здоровье и здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		

<p>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 14, ОК 08</p>
<p>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 14, ОК 08</p>
<p>Профессионально ориентированное содержание ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств</p>		<p>4</p>	<p><i>ОК 01, ОК 14, ОК 08</i></p>

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	
Методико-практические занятия		26	
Профессионально ориентированное содержание ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств		26	ОК 01, ОК 14, ОК 08
Тема 2.1 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (боевые приемы борьбы)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Техника безопасности на занятиях по БПБ, страховка и само страховка.		
	2. Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.2 Удары и защита от ударов	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	1. Болевые точки и уязвимые места на теле человека. Стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги. 2. Удары рукой. Удары ногой. Комбинации ударов руками и ногами. Защита от ударов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.3 Задержание и сопровождение	Содержание учебного материала	6	<i>ОК 01, ОК 14, ОК 08</i>
	Практические занятия	6	
	1. Задержание: загиб руки за спину сзади, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь.		
	2. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину замком.		
	3. Сопровождение: загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.4. Освобождение от захватов и обхватов	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Освобождение от захватов рук: за запястья, кисти, рукава одежды. Освобождение от захвата ног.		
	2. Освобождение от захватов и обхватов туловища (с руками и без рук) спереди, сзади. Освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, сбоку.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.5 Действие против вооруженного и невооруженного	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Уход с линии атаки. Блокирование или захват. Контратака. Сопровождение		

правонарушителя	2. Совершенствование приемов задержания и сопровождения		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Основное содержание		32	
Учебно-тренировочные занятия		32	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика		8	
Тема 2.7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. 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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.7 Акробатика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	2	
	1. 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».		
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	1. 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		
2.8 Спортивные игры		12	
Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	6	
	1. 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		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 2.8 Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	6	
	1. 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 падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		

	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	10	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	5. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		108	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины (заочно)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов заочно/очно-заочно	Формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		
Основное содержание			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	ОК 01, ОК 14, ОК 08
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание			
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств			
Тема 2.1 Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (боевые приемы борьбы)	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятиях по БПБ, страховка и самостраховка. 2. Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения		
Тема 2.2 Удары и защита от	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	8	

ударов	1. Болевые точки и уязвимые места на теле человека. Стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги.		
	2. Удары рукой. Удары ногой. Комбинации ударов руками и ногами. Защита от ударов.		
Тема 2.3 Задержание и сопровождение	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	12	
	1. Задержание: загиб руки за спину сзади, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь.		
	2. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину замком.		
	3. Сопровождение: загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти.		
Тема 2.4. Освобождение от захватов и обхватов	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	8	
	1. Освобождение от захватов рук: за запястья, кисти, рукава одежды. Освобождение от захвата ног.		
	2. Освобождение от захватов и обхватов туловища (с руками и без рук) спереди, сзади. Освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, сбоку.		
Тема 2.5 Действие против вооруженного и невооруженного правонарушителя	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	8	
	1. Уход с линии атаки. Блокирование или захват. Контратака. Сопровождение		
	2. Совершенствование приемов задержания и сопровождения		
Основное содержание		54	
Учебно-тренировочные занятия		54	
Тема 2.6. Физические	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	4	

упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
	2. Совершенствование упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика		16	
Тема 2.7	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 14, ОК 08
Основная гимнастика	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	2. Совершенствование выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	3. 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		
4. Совершенствование 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			
Тема 2.7	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 14, ОК 08

Акробатика	Практические занятия	4	
	1. 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».		
	2. Совершенствование 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».		
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. 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		
	2. Совершенствование выполнения 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		
2.8 Спортивные игры		24	
Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	12	
	1. 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		
	2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	4. Двухсторонняя игра		
	5. Двухсторонняя игра		
	6. Двухсторонняя игра		
Тема 2.8 Волейбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	12	
	1. 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 падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	4. Двухсторонняя игра		
	5. Двухсторонняя игра		
	6. Двухсторонняя игра		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	Практические занятия	10	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	5. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		

Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)	2	
Всего:	108	

3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных сооружений:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины

Оборудование и инвентарь спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); мячи баскетбольные №7 и №5, волейбольная сетка, волейбольные мячи, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, перекладина гимнастическая, скакалка гимнастическая.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный,

БПБ

Ковер для самбо.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер, аптечка медицинская.

Открытые спортивные площадки:

Беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. 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>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, личностных результатов.

Общие и профессиональные компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Р 1, Темы 1.1 -1.4 Р 2, Темы 2.6 - 2.9 Р 1 ПК, Темы 1.5-1.6 Р 2, ПК, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	Р 1, Темы 1.1 -1.4 Р 2, Темы 2.6 - 2.9 Р 1 ПК, Темы 1.5-1.6 Р 2, ПК, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 08 Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.	Р 1, Темы 1.1 -1.4 Р 2, Темы 2.6 - 2.9 Р 1 ПК, Темы 1.5-1.6 Р 2, ПК, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов

		- выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств	Р 1, Темы 1.1 -1.4 Р 2, Темы 2.6 - 2.9 Р 1 ПК, Темы 1.5-1.6 Р 2, ПК, Темы 2.1 - 2.5	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования

Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в МВЕК обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется МВЕК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В МВЕК созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания МВЕК и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение

образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.