



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

Филиал Международного Восточно-Европейского колледжа в г.Сарапул

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор**

**В.В.Новикова**

**31.08.2023 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
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины .....	<a href="#">11</a>
3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	<a href="#">19</a>
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....	20
5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования	21

## **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, достигать 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, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>O22 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>O23 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>O24 признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>O25 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>O26 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>O27 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>O28 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>O29 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	
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>108</b>	
<b>в т.ч.</b>		
<b>1. Основное содержание</b>	<b>40</b>	
<b>в т. ч.:</b>		
теоретическое обучение	8	
практические занятия	32	
<b>2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>30</b>	
<b>в т. ч.:</b>		
теоретическое обучение	4	
практические занятия	26	
индивидуальный проект (да/нет)**	<b>нет</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	

## 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><b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 14, ОК 08</p>
<p><b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 14, ОК 08</p>
<p><b>Профессионально ориентированное содержание</b> ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств</p>		<p><b>4</b></p>	<p><i>ОК 01, ОК 14, ОК 08</i></p>

<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	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		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>26</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b> ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств		<b>26</b>	<b>ОК 01, ОК 14, ОК 08</b>
<b>Тема 2.1</b> Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (боевые приемы борьбы)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Техника безопасности на занятиях по БПБ, страховка и само страховка.		
	2. Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.2</b> Удары и защита от ударов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.3</b> Задержание и сопровождение	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>ОК 01, ОК 14, ОК 08</i>
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.4.</b> Освобождение от захватов и обхватов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 14, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.5</b> Действие против вооруженного и невооруженного	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 14, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Уход с линии атаки. Блокирование или захват. Контратака. Сопровождение		

правонарушителя	2. Совершенствование приемов задержания и сопровождения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Основное содержание</b>		<b>32</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>2.7. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.7</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.7</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	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».		
<b>Тема 2.7</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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		
<b>2.8 Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.8</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
<b>Тема 2.8</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	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 последующимпадением 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 14, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

Спортивный зал:

Оборудование:

- баскетбольные, футбольные (футзальные), волейбольные мячи;
- оборудование для силовых упражнений (гантели);
- скакалки;
- шахматы;
- шашки;
- сигнальные конусы;
- свисток;
- секундомер.

#### **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 компетенций	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"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
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"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
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"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
---	--	--

## **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.