



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. Глазов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.В.Новикова

30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебной дисциплины**

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Организация разработчик:

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

Рабочая программа рассмотрена на ПЦК
Протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Заместитель директора по УР

И.В.Комисарова

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО: 40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Общие компетенции (ОК)	Целевые ориентиры (ЦО)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ) Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны. Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности. Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности. Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе. Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой. Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли. Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современных информационных систем, технологий и производственных программ с целью осуществления различного рода работы в сфере юриспруденции. Обладающий опытом анализа, контроля и хранения различного рода сопроводительной документации и иные виды деятельности связанные с обеспечением эффективности работы в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности. Ценности научного познания (ЦО ЦНП) Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки. Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач

	профессиональной деятельности. Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности. Обладающий опытом участия в научных, научно-исследовательских проектах, мероприятиях, конкурсах в рамках профессиональной направленности специальности. Обладающий знаниями в области юриспруденции, умением поиска, анализа и обработки информации и документации, в том числе с помощью информационных технологий, навыками работы со специальным оборудованием. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Патриотическое воспитание (ЦО ПВ) Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности. Осознанно проявляющий равнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность. Эстетическое воспитание (ЦО ЭВ) Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия. Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние. Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве. Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды. Демонстрирующий знания эстетических правил и норм в профессиональной культуре специальности. Использующий возможности художественной и творческой деятельности в целях саморазвития и реализации творческих способностей, в том числе в профессиональной деятельности. Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ) Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности. Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности. Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества. Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе. Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой. Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли. Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современных информационных систем, технологий и производственных программ с целью осуществления различного рода работы в сфере юриспруденции. Обладающий опытом анализа, контроля и хранения различного рода сопроводительной документации и иные виды деятельности связанные с обеспечением эффективности работы в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности. Ценности научного познания (ЦО ЦНП) Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки. Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности. Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности. Обладающий опытом участия в научных, научно-исследовательских проектах, мероприятиях, конкурсах в рамках профессиональной
--	--

	направленности специальности. Обладающий знаниями в области юриспруденции, умением поиска, анализа и обработки информации и документации, в том числе с помощью информационных технологий, навыками работы со специальным оборудованием. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Гражданское воспитание (ЦО ГВ) Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Понимающий профессиональное значение отрасли, профессии/специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны. Осознанно проявляющий гражданскую активность в социальной и экономической жизни Удмуртской Республики г.Ижевска. Патриотическое воспитание (ЦО ПВ) Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам. Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности. Осознанно проявляющий неравнодушное отношение к выбранной профессиональной деятельности, постоянно совершенствуется, профессионально растет, прославляя свою специальность.

Духовно-нравственное воспитание (ЦО ДНВ)

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности специальности, знающий и соблюдающий правила и нормы профессиональной этики.

Профессионально-трудовое воспитание (ЦО ПТВ)

Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

Применяющий знания о нормах выбранной специальности, всех ее требований и выражающий готовность реально участвовать в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-ценностной системой.

Готовый к освоению новых компетенций в профессиональной отрасли.

Обладающий опытом использования в профессиональной деятельности современных информационных систем, технологий и производственных программ с целью осуществления различного рода

	работы в сфере юриспруденции. Обладающий опытом анализа, контроля и хранения различного рода сопроводительной документации и иные виды деятельности связанные с обеспечением эффективности работы в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦО ФВ) Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности специальности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	340
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа	170
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		108	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	1 Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и способы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	12	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития студентов. 3. Определение параметров функционального состояния организма студентов. 4. Определение уровня физической подготовленности студентов. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента)</i>		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ,
	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление		

	о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		ПО ФВ, ПО ПТВ, ПО ЦНП
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	18	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. 4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Применение навыков профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности. 5. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду). Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. 7. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 8. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
Тема 1.3. Эффективные и	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии		ОК 01, ОК 03,

экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	человека; 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;			ОК 04, ОК 08, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	1	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		18	
	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;			
	Ходьба			
	Силовая подготовка			
	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности			
	Применение методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.			
	Контрольные работы		-	
Тема 1.4. Способы формирования профессиональн о значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Самостоятельная работа обучающихся		10	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;			
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		18	
	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;			
	1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики . 4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	

В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			102	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 32 основы здорового образа жизни.			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	1	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.		
		Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.		
		Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.		
		Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.		
		Здоровый образ жизни и его основные элементы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;		12	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. 5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. 7. Применение методики развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья. 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. 10. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. Основные методики массажа и самомассажа. 11. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно			

	подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. 12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	1	Развитие физических качеств как единый процесс.		
		Силовые способности и методика их совершенствования.		
		Скоростные способности и методика их совершенствования.		
		Выносливость и методика её развития.		
		Гибкость и методика её совершенствования.		
		Координационные способности и пути их совершенствования.		
		Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;		18	
	<i>Развитие силы мышц.</i>			
	<i>Развитие выносливости.</i>			
	<i>Развитие гибкости.</i>			
	<i>Развитие координации движений.</i>			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 2.3. Совершенствование профессиональных о значимых	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ,

двигательных умений и навыков	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.		ПО ПВ, ПО ДНВ, ПО ЭВ, ПО ФВ, ПО ПТВ, ПО ЦНП
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;		18	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья; 34 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ПО ГВ, ПО ПВ, ПО ДНВ, ПО ЭВ, ПО ФВ, ПО ПТВ, ПО ЦНП, ПК 1.6.
	1	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашным боем, дзюдо. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ, айкидо и др. Приемы задержания и сопровождения. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях БПБ.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;		12	

	Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.			
	Развитие навыков применения приемов задержания и сопровождения.			
	Пресечение вооруженного и невооруженного правонарушителя.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			130	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала 32 основы здорового образа жизни. 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	1	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.		
		Личное отношение к здоровью. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.		
		Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;		6	
	Разучивание физических упражнений в аэробном режиме. Аэробика.			
	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.			
	Разучивание упражнений атлетической гимнастики. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;			ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	1	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.		
		Спортивно-оздоровительный туризм.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;		10	
	1. Разучивание подготовительных упражнений. Основные исходные упражнения. 2. Применение комплекса акробатических упражнений на полу. 3. Применение комплекса производственной гимнастики. 4. Разучивание общеукрепляющего комплекса для мышц нижних конечностей.			

	5. Разучивание подготовительного комплекса для мышц нижних конечностей. 6. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц верхних конечностей. 7. Разучивание подготовительного комплекса для мышц верхних конечностей. 8. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц пресса. 9. Разучивание подготовительного комплекса для мышц пресса. 10. Применение общеукрепляющего комплекса для мышц спины и туловища. 11. Разучивание подготовительного комплекса для мышц спины и туловища. 12. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. 13. Организация и проведение похода выходного дня. 14. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионального – прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ДНВ, ЦО ЭВ, ЦО ФВ, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП
	1 Методические основы производственной физической культуры.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	14	
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых	Содержание учебного материала 31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни. 33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЦО ГВ,

для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	34 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.		ПО ПВ, ПО ДНВ, ПО ЭВ, ПО ФВ, ПО ПТВ, ПО ЦНП ПК 1.6.
	1	Подготовка граждан к защите Отечества. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;		
	Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка.		
	Применение приемов рукопашного боя.		
	Проведение физической подготовки девушек.		
	Применение правомерных действий по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		-	
		12	
		-	
		26	
		2	
Дифференцированный зачет		340	
Всего:			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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);
- набор для бадминтона;
- скакалки;
- шахматы;
- шашки;
- сигнальные конусы;
- свисток;
- секундомер;
- накидки командные;
- насос.

Стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов
дополнительной литературы

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1	Аллиянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллиянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057
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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907
II	Дополнительные источники
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563631
III	Периодические издания
1	Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://www.minsport.gov.ru/
2	Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru/

3	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://infosport.ru/
4	Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5	Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/
V	Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем
1	Методические рекомендации по выполнению практических работ
2	Методические рекомендации по организации и методическому сопровождению самостоятельной работы студентов ла

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
-У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Знать основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Текущий контроль: Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Рубежный контроль: Экспертная оценка умений студентов при выполнении контрольных заданий и учебных нормативов. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Уметь оценивать и контролировать физическое развитие, демонстрировать знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
-У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	Демонстрировать навыки прикладной подготовки в профессиональной деятельности	
-У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении	Демонстрировать навыки по силовому пресечению правонарушений	

правонарушений;		
Знать:		
-31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Иметь представление о роли физической культуры в развитии человека	Текущий контроль: Устный опрос. Рубежный контроль: Экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения тестовых заданий. Итоговый контроль: Дифференцированный зачет
-32 основы здорового образа жизни;	Знать основы здорового образа жизни	
-33 способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Знать способы самоконтроля	
-34 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	Знать приемы задержания и сопровождения	

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 колледже 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 колледжем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В колледже 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 колледжа 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 колледжа 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 колледжем 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.