

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ,
МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СО
«Гуманитарный колледж»
И.А. Клименко
«21» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

44.02.04 Юриспруденция

профиль обучения: социально - экономический

Тольятти, 2024

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных,
математических

и естественнонаучных дисциплин

Председатель

комиссии _____ Т.А.Широкова

Протокол № 5 от 19 июня 2024 г.

Составитель: Королева Е.Т, преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 44.02.04 Юриспруденция

СОДЕРЖАНИЕ

4

11

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА12

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА22

25

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

26

27

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО)

44.02.04 Юриспруденция

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по социально-экономическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности

44.02.04 Юриспруденция

рабочей программы воспитания по специальности

44.02.04 Юриспруденция

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности:

44.02.04 Юриспруденция на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности: 44.02.04 Юриспруденция отводится 78 часов и самостоятельная работа – 39 часов (всего 117 часов) в соответствии с учебным планом по специальности: 44.02.04 Юриспруденция

В программе теоретические сведения дополняются самостоятельными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности: 44.02.04 Юриспруденция;

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

Освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового/углубленного уровня (ПР б), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

44.02.04 Юриспруденция;

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- 1) формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- 2) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, знаний о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- 3) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять физические упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- 4) дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 5) приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- 6) формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- 7) овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОП.15 «Основы безопасности жизнедеятельности».

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития, читательской, естественно - научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется: физкультурно-оздоровительной деятельности; спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной

подготовкой; введение в профессиональную деятельность специалиста.

В программе по предмету «Физическая культура» реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Раздел №1 «Легкая атлетика»;

Раздел №2 «Кроссовая подготовка»;

Раздел №3 «Гимнастика»;

Раздел №4 «Спортивные игры»;

Раздел №5 «Спортивные игры настольные и народные»

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового/углубленного уровня изучения (ПР б):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	Личностные результаты (ЛР)
ЛР 01	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Личностные результаты воспитания (ЛР ВР)
ЛР ВР 1	Осознающий себя гражданином великой страны
ЛР ВР 2.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости
ЛР ВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни
ЛР ВР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области
	Метапредметные результаты (МР)
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 08	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
	Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРб)
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

**Коды
результатов**

Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:

	предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности: : 44.02.01 Право и организация социального обеспечения;
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
	ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
	ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
	ОК 07	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

	ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
	ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
	ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
	ОК 05	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Юриспруденция)
ПК 2.1	Осуществлять контроль соблюдения законодательства Российской Федерации субъектами права

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Самостоятельные работы	39
Основное содержание	78
в т. ч.:	
практические занятия	76
теоретические занятия	2
Профессионально ориентированное содержание	10
в т. ч.:	
практические занятия	10
Промежуточная аттестация (зачет/дифференцированный зачет)	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Введение. Профессионально ориентированное содержание	Теоретическая часть Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Раздел 1.	Практико-теоретическая часть Легкая атлетика				
Тема 1.1 Профессионально ориентированное содержание Вводное занятие, техника безопасности на занятиях Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Теоретическое занятие Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Практические занятия 1 Современное состояние физической культуры и спорта и оздоровительные системы физического воспитания. И роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Общая разминка, ОРУ	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 1.2 Техника бега на 100 метров.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника низкого старта. 2. Старт, старт разгон, финиш.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 06	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	3. Совершенствование техники бега на 100 метров. 4. Тестирование бега на 100 метров.		03, Прб 04		ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: изучив литературные источники, записать основные понятия темы «Твое здоровье и вредные привычки»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника старта, стартового разгона. 2. Бег по дистанции, финиширование. 3. Совершенствование техники бега на 400 метров. 4. Тестирование бега: девочки 300 метров, юноши 400 метров.	4	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 08, ОК 10, ПК 1.6	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат по теме: «Спортивная деятельность как форма совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Тема 1.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Эстафетный бега 4х60м, 2.4х100м. 3.Бег на поворотах. 4.Бег по дистанции. 5.Финиширование. 6.Передача эстафетной палочки. 7.Передача эстафетной палочки в зоне передачи.	4	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 08, ОК 10, ПК 1.6	
	Самостоятельная работа обучающихся Доклад на тему «Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры»	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 1.5 Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Нарботка координации движения при размахивании руками и пружинистыми движениями ногами 3. Толчок, 4. Приземление.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ПК 1.6	
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: Подобрать по 3 специальных упражнений для развития физических качеств в легкой атлетике	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Тема 1.6 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Подбор ноги, 3. Техника разбега, 4. Момент отталкивания, 5. Полета, 6. Приземления. 7. Техника полёта и правильного приземления.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ПК 1.6	
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: Подобрать по 3 специальных упражнений для развития физических качеств	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Раздел 2.	Практико-теоретическая часть Кроссовая подготовка				
Тема 2.1 Профессионально ориентированное содержание	Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 метров	1. Техника старта, 2. Старт разгона, 3. Бег по дистанции, 4. Финиширование. 5. Техника бега на длинные дистанции. 6. Тест 2-3 км.		03, Прб 04		
	Самостоятельная работа обучающихся Презентация по теме: «ЗОЖ»	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, Прб 03		
Тема 2.2 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника бега на поворотах и на прямых участках. 2. Переход от ускорения к бегу в среднем темпе. 3. Бег по прямой с различной скоростью 4. Контрольный бег на 60м, 5. Челночный бег 3х10м, 6. Техника передачи эстафетной палочки 7. Тренировка взрывного, бегового усилия	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, Прб 01, Прб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему «Физическая подготовка человека для развития силовой выносливости»	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, Прб 03		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Высокий старт. 3. Тактика бега на длинные дистанции. 4. Финишный рывок 5. Контрольное упражнение в беге на 1000м 6. 1500м 7. 2000 м. 8. Техника 6 минутного бега 9. Контрольное выполнение 6 минутного бега	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, Прб 01, Прб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Самостоятельная работа обучающихся Недельный двигательный режим (ходьба 12км.)	3	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		
Раздел № 3.	Практическая часть. Гимнастика				
Тема 3.1 Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на уроках по гимнастике Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Практико-теоретическое занятие Техника безопасности на занятиях Общая разминка, ОРУ Практические занятия Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Производственная гимнастика 3. Упражнения в паре с партнёром, 4. Упражнения с гантелями. 5. Общеразвивающие упражнения с мячом, 6. Общеразвивающие упражнения Обручем (девушки) 7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления) 8. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки) 9. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения на внимание. 10. Упражнения для коррекции зрения 11. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики 12. Тесты контроля эффективности ППФП	10	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа по теме: «Физкультурно – восстановительные мероприятия» Реферат по теме: «Здоровье и основы совершенства»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел № 4.	Практическая часть. Спортивные игры				
Тема 4.1 Профессионально ориентированное содержание Вводное занятие, техника безопасности на занятиях по волейболу Волейбол Техника игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Правила игры 3. Стойки, передачи Практические занятия 1. Знакомство с мячом 2. Техника перемещения , 3. Стойки, выпады, 4. Техника верхней передачи мяча и приём мяча на месте, в прыжке 5. Техника приема мяча снизу и сверху двумя руками 6. Техника нижней и верхней подачи мяча 7. Техника нападающего удара и блокирования 8. Взаимодействие команды, правила игры. 9. Выполнение специальных упражнений 10. Выполнение контрольных упражнений	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 4.2 Волейбол Тактика игры.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Тактика передачи, подачи и нападающего удара 2. Тактика системы нападения со второй передачи 3. Тактика приема нападающего удара, блокирования 4. Правила игры. 5. Тактика подачи мяча в зоны 1,6,5 6. Тактика нападающего удара со второй передачи	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	7. Двухсторонняя игра				
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		
Тема 4.3 Профессионально ориентированное содержание Вводное занятие, техника безопасности и на занятиях по баскетболу Баскетбол Техника игры в нападении и защите	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Правила игры 3. Стойки, передачи Практические занятия 1. Техника передвижения 2. Техника ловли мяча одной и двумя руками на месте и в движении 3. Техника передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте, в движении 4. Техника бросков мяча по кольцу двумя руками сверху, от груди, одной рукой сверху 5. Техника ведение мяча на месте, в движении 6. Техника противодействию мяча 7. Остановки, повороты, прыжки 8. Техника выбивания, вырывания, перехвата мяча 9. Выполнение контрольных упражнений	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие специальных физических качеств баскетболиста.	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		
Тема 4.4 Баскетбол Тактика игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Тактика нападения 2. Тактика нападения против зонной защиты 3. Тактика личной защиты	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	4. Тактика зонная защита 5. Правила игры, жесты судейства. 6. Техника безопасности 7. Тактика быстрого прорыва: передача мяча в связках: «треугольник», «восьмерка» 8. Тактик зонной защиты 2-3, 2-1-2 9. Выполнение контрольных упражнений 10. Учебная игра.				
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие специальных физических качеств волейболиста.	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		
Раздел № 5.	Практическая часть. Спортивные, настольные и народные игры				
Тема 5.1 Профессионально ориентированное содержание Вводное занятие, техника безопасности и на занятиях по настольному теннису Настольный теннис Техника игры	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Правила игры Практические занятия 1. Техника перемещения, стойки, способами держания ракетки 2. Техника удара по мячу толчком, вращением верхним и нижним 3. Техника подачи мяча 4. Техника ударов накатом, подач прямым ударом 5. Выполнение специальных упражнений. 6. Выполнение контрольных упражнений	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентированное воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 5.2 Профессионально ориентированное содержание Настольный теннис Тактика игры	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по настольным играм 2. Правила игры Практические занятия 1. Тактика игры атакующего против защитника 2. Тактика игры защитника против атакующего 3. Тактика игры атакующего против атакующего 4. Правила игры: местом, оборудования для игры в н/т, ходом игры, ошибки. 5. Судьи и порядок судейства 6. Тактика игры атакующего против атакующего 7. Двухсторонняя игра	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 5.3 Профессионально ориентированное содержание Вводное занятие, техника безопасности и на занятиях по игре «Русская лапта» «Русская лапта» Техника игры	Содержание учебного материала Теоретическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по народным играм. 2. Правила игры Практические занятия 1. Техникой подачи мяча 2. Техникой и способами держания лапты (биты) 3. Техникой удара по мячу 4. Техникой приема мяча	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в спортивных соревнованиях.	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 5.4 «Русская лапта» Тактика игры	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Тактика игры участников команды в городе 2. Тактика игры участников команды в поле 3. Тактика игры участников на кону 4. Тактика игры участников городской команды против полевой команды 5. Правила игры: местом, оборудования для игры, ходом игры, ошибки. 6. Судьи и порядок судейства.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в спортивных соревнованиях.	3	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 5.5 «Русская лапта» Правила игры	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Судейство и закрепление правил игры 2. Учебная игра 3. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2	ЛР01, ЛР03, ЛР11, ЛР12, МР01, МР04, МР07, МР09, ПР01, ПР03, ПР04	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08 ОК 10, ПК 1.6	
Всего:		117			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, раздевалок.

Спортивный зал:

- гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, индивидуальные коврики, обручи гантели, гири 16 кг, учебные
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, теннисные столы, теннисные мячи, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, воланы.

Открытый стадион:

сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, нагрудные номера,

Технические средства обучения: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители,

Компьютеры, аудио и видео система для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: раздевалки для юношей и девушек, инвентарная.

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, согласно федеральному перечню учебников.

Основные источники для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский технический университет связи и информатики, 2022г. — Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=63352>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР», 6.Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023г. 192
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2024. 312 с.
8. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2023. 216 с.
9. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2022. 227с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2021. с256
11. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2024. 254 с.
12. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2023. 254 с.
13. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2022. 228 с.

Для студентов

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. — М.: Юнити, 2022.-288с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2023.-352с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник/А.А. Бишаева, -М.: Академия, 2023.-с224.; с 256
4. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров)/ А.А. Бишаева, -М.: КноРус, 2024. 160с.
5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров)/Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2023-480с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2024-256с.
7. Муллер А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др. -М.: Инфра-М., 2022.-320с.
8. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник/С.Н. Попов. - М. Academia, 2021.-96с.
9. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по физической культуре для студентов специальностей СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения / Сост. Е.Т. Королева — Тольятти: ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж», 2023.

Интернет-ресурсы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В., — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=70294>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР», по паролю <http://www.iprbookshop.ru/70294>
2. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_58da4dd5479ec.
3. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме: «Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой»

[Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и информатики, 2018

4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

7. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия)

8. Королева, Е.Т. Дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» Электронная образовательная среда / Е.Т. Королева [Электронный ресурс]

<https://gumcollege.minobr63.ru/enrol/index.php?id=155>

Дополнительные источники

1. Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/>
2. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс]: Учебник/ Карпушин Б.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 303 с
3. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
5. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с
6. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=27261>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР»
7. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=40769>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР»,
8. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание [Текст]: учебное пособие / Г.П. Малахов.— СПб.: Питер, 2012. – 313 с.
9. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст]: учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова.- М.: 2015. – 54 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Мастерство, 2014. – 148 с.
11. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 299 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). - www.dx.doi.org/10.12737/17751.
12. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.—16

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
ПР6 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Текущий контроль в форме сдача норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПР6 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль в форме сдача норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПР6 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль в форме сдача норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: диф.зачет , зачет
ПР6 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Текущий контроль в форме сдача норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПР6 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий контроль в форме сдача норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет

Примерная тематика индивидуальных заданий по предмету

1. Уметь и знать состояние своего здоровья, составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности. определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
3. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
4. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы, и в плавании.
5. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
6. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
7. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
8. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
9. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая).
10. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
11. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ЛР 04 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	МР 01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 09 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР 03 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ЛР 09 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР 09 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ЛР 09 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и	МР 04 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	общественной деятельности	источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 5. Использовать информационно- коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ЛР 09 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР 05 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 08 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	ЛР 05 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР 05 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности МР 01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 04

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	МР 09 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
	ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	

С учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Раздел № 1. Физическая культура как область знаний		
Тема № 1 Основы самоконтроля индивидуальных	ОК 02; ОК 05 МР 01.; МР 05; ЛР05; ЛР 09, ЛР	Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	13; ПРб 01; ПРб 03.	работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении видов работ в соответствии с профессиональной деятельностью: - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности; - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ по обеспечению деятельности учреждений социальной защиты населения и органов Пенсионного фонда Российской Федерации; - определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности; Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности: - составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности; - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»; - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности
Тема № 2 Физическая культура в профессиональной деятельности	ОК 02; ОК 10 ЛР05; ЛР 11; ЛР 13. МР 01.;МР 05; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04;ПРб 10.	Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности: - составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности; - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»; - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности
Тема № 3 Профессионально- прикладная физическая подготовка	ОК 02, ОК 08; МР 01.; ЛР 09; ЛР 05 ПРб 01;ПРб 02	Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые знания и умения, а также физические и психические качества. - составление профессиограммы; - определение содержания правовой подготовки юриста; - определение значимых физических и

психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности

Раздел № 4.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

Тема № 5

Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений

ОК 02; ОК 08; ОК 05, ОК 10.
ЛР 05; ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12; ЛР 13.
МР 01; МР 05;
ПР 01; ПР 02; ПР 03; ПР 04, ПР 05

Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:

- выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:
- физкультпауз в режиме рабочего дня;
- вводной и производственной гимнастики,
- для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности

Тема № 6

Составление планов и самостоятельное проведение занятий

ОК 08; ОК 05, ОК 10
ЛР 09; ЛР 11; ЛР 12,
МР 01.; МР 05;
ПР 01; ПР 02;
ПР 03
ПР 04; ПР 05;

Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:

- выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:
- составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.

Тема № 7

Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья,

ОК 02; ОК 05, ЛР 09, ЛР 05, ЛР 13.
МР 01.; МР 05,
ПР 01; ПР 02

Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:

- ведение дневника самоконтроля за

умственной и
физической
работоспособности

индивидуальными показателями здоровья,
умственной и физической работоспособности
при выполнении работ с учетом специфики
вида профессиональной деятельности;
- применение методов самоконтроля за
индивидуальными показателями физической
работоспособности в режиме рабочего дня при
выполнении работ с учетом специфики вида
профессиональной деятельности;

Тема № 8

Развитие значимых в
профессиональной
деятельности
физических и
психических качеств

ОК 02; ОК 08; ОК
05, ОК 10. ЛР05;
ЛР 09, ЛР 11, ЛР
12; ЛР 13.
МР 01; МР 05;
ПРб 01; ПРб 02;
ПРб 03; ПРб 04,
ПРб 05

Задания, ориентированные на оценку
профессионально-прикладной физической
подготовленности:

- соревнования по профессионально-
прикладной физической подготовке;
- контрольное тестирование профессионально-
прикладной физической подготовленности.

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОП.15. Безопасность жизнедеятельности уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; оказывать первую помощь	МДК.01.01. Право социального обеспечения иметь практический опыт: анализа действующего законодательства в области пенсионного обеспечения и социальной защиты; приема граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты; уметь: оказывать консультационную помощь гражданам по вопросам медико-социальной экспертизы; объяснять сущность психических процессов и их изменений у инвалидов и лиц пожилого возраста;	ПР 6 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПР 6 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения заболеваний, связанных с учебной	Раздел №1 «Легкая атлетика»; Раздел №2 «Кроссовая подготовка»; Раздел №3 «Гимнастика»; Раздел №4 «Спортивные игры»; Раздел №5 «Спортивные игры настольные и народные»

пострадавшим;
знать:
принципы
обеспечения
устойчивости
объектов экономики,
прогнозирования
развития событий и
оценки последствий
при
техногенных
чрезвычайных
ситуациях и
стихийных явлениях,
в том числе в
условиях
противодействия
терроризму как
серьезной угрозе
национальной
безопасности России;
основные виды
потенциальных
опасностей и их
последствия в
профессиональной
деятельности и быту,
принципы снижения
вероятности их
реализации;
способы защиты
населения от оружия
массового
поражения;
меры пожарной
безопасности и
правила безопасного
поведения при
пожарах;
порядок и правила
оказания первой
помощи
пострадавшим.

и производственной
деятельностью;
ПР 6 03 - владение
основными
способами
самоконтроля
индивидуальных
показателей
здоровья,
умственной и
физической
работоспособности,
физического развития
и физических
качеств;
ПР 6 04 - владение
физическими
упражнениями
разной
функциональной
направленности,
использование их в
режиме учебной и
производственной
деятельности с целью
профилактики
переутомления и
сохранения высокой
работоспособности;
ПР 6 05 - владение
техническими
приемами и
двигательными
действиями базовых
видов спорта,
активное применение
их в игровой и
соревновательной
деятельности.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию
23.06.2023	Актуализирован список литературы	Т.А.Соломатина
19.06.2024	Актуализирован список литературы	Т.А. Широкова