**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

НеКОММЕРЧЕСКОЕ ЧАСТНОЕ учреждение ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО образования

«Колледж управления и экономики»

|  |
| --- |
|  |

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

НЧУ ПО «Колледж управления и экономики

Т.В. Огнева

от\_\_\_20\_\_\_г. №……

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

***профиль обучения:*** социально-экономический

**Г. о. Тольятти, 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ\*** | **СОГЛАСОВАНО**\*\* |
| Методического отдела |  |
|  |  |
| Заведующий методическим отделом |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.П. Сюлина | Заместитель директора по УМиНР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С. Рахматулин |
| \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 | \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 |
| **ОДОБРЕНО** |  |
| Методистом\*\*\* |  |
| по 40.02.02. правоохранительная деятельность |  |
|  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Светличная |  |
| \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 |  |

Составитель: Созинова Т.В, преподаватель физической культуры

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 40.02.02 Правоохранительная деятельность

**СОДЕРЖАНИЕ**

# 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) по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность;

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

учебного плана по специальности 40.02.02 правоохранительная деятельность;

рабочей программы воспитания по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

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. **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 40.02.02 правоохранительная деятельность на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура»по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность отводится 176 часов в соответствии с учебным планом по специальности Правоохранительная деятельность.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности Правоохранительная деятельность*.*

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. **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 уровня (ПР б/у),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

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

- на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,

- овладение навыками творческого 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. **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.10 Безопасность жизнедеятельности, ОП.17 Основы оперативно-розыскной деятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК): профессионального цикла МДК 01.01 Тактико-специальная подготовка, МДК 01.04 Специальная подготовкаи профессиональными модулями (далее – ПМ): ПМ.01 Оперативно-служебная деятельность.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, финансовой, 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 формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

Физическая культура в профессиональной деятельности,

Профессионально-прикладная физическая подготовка,

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой,

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»,

Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности,

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач,

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**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 уровня изучения (ПРб/у):

| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:** |
| --- | --- |
| **Личностные результаты (ЛР)** | |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| 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 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| 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 собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| **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; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| 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 |
| 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 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 уровень (ПР б/у)** | |
| 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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 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 40.02.02 Правоохранительная деятельность)** |
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 01  ОК 3  ОК 06  ОК .07  ОК 11  ОК 12 | ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес,  ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 7. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  ОК 11. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  ОК 12. Выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета. |
| Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач) | ОК 03  ОК 05  ОК 8  ОК 9 | ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 5. Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.  ОК 8. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий  ОК 9. Устанавливать психологический контакт с окружающими. |
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 10  ОК 14 | ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес,  ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.  ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.  ОК 11. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. |

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности Правоохранительная деятельность

| **Коды ПК** | **Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.02 Правоохранительная деятельность** |
| --- | --- |
| **Наименование ВПД (оперативно-служебная деятельность)** | |
| ПК 1.4 | Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок. |
| ПК 1.6 | Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств. |
| ПК 1. 9 | Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь. |

# 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | **176** |
| **Основное содержание** | **87** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные/практические занятия | 85 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | **26** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные/практические занятия | 26 |
| **Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)** | **4** |
| **Самостоятельная работа** | **59** |

# 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**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | **Содержание учебного материала:**  1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | | | | | ***2*** | | | *ЛР 03,ЛР11, ЛР 12, МР01* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **РАЗДЕЛ 1.** | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ПРАКТИЧЕСКИЙ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 1.1.** Бег на короткие дистанции, эстафетный бег | **Содержание учебного материала:** Совершенствование техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие дистанции); бега 100 м; бега по прямой с различной скоростью. | | | | | | ***8*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 2 | | Совершенствование техники беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие дистанции, бег 100м). ОРУ (Общеразвивающие упражнения) | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 3 | | Совершенствование техники бега 100м. Подвижные игры с решением ситуационных задач. Развитие гибкости | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 4 | | Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100 м, 4\*400 м. Эстафеты с различными заданиями профессиональной направленности. | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 5 | | Развитие физических способностей (скоростно-силовые качества, силовая выносливость, гибкость, координационные способности).  Сдача контрольного норматива (бег 100м - ГТО) | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | | | | | ***6*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Составление комплексов упражнений для развития физических качеств человека | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Освоение методики определения энергозатрат для оценки их соответствия здоровому образу жизни. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Тема 1.2** Бег на средние, длинные дистанции | **Содержание учебного материала:**  Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | | | | | | *8* | | |  | | |  | | |  | | |
| 6 | | Равномерный бег с элементами спортивного ориентирования , дистанция 2 км(девушки), 3 км (юноши). | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 7 | | Бег по пересеченной местности с различными заданиями профессиональной направленности. Упражнения на гибкость | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК 1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 8 | | Общеразвивающие упражнения (ОФП). Кроссовый бег в переменном темпе. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 9 | | Сдача контрольного норматива 2км (девушки), 3 км (юноши). (ГТО) | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | |  | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | | | | ***6*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение определить собственный суточный расход энергии по хронометражно-табличному методу; | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение проанализировать полученные значения в соответствии с рекомендуемыми гигиеническими нормативами; | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Тема 1.3.** Прыжковые упражнения. Метание гранаты | **Содержание учебного материала:**  Совершенствование техники прыжков в длину с места и метания гранаты | | | | | | *8* | | |  | | |  | | |  | | |
| 10 | | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 11 | | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 12 | | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Совершенствование техники метания мяча | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 13 | | | | Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (дев), 700г (юн). Сдачи контрольных нормативов (по ГТО) | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа** | | | | | | ***4*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Изучение функциональных проб диагностики ССС и дыхательной системы | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение проанализировать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **РАЗДЕЛ 2.** | **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ПРАКТИЧЕСКИЙ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 2.1**  Упражнения с собственным весом тела. | Содержание учебного материала:  Выполнение силовых упражнений в индивидуальном комплексе | | | | | | ***8*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 14 | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Совершенствование техники силовых упражнений с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 15. | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Развитие силовых способностей с помощью упражнений с собственным весом тела. | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 16 | | Общеразвивающие упражнения(ОРУ). Совершенствование техники упражнений на различные группы мышц (подтягивание, отжимание, приседания). Упражнения на гибкость. | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 17 | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Совершенствование техники силовых упражнений по индивидуальному комплексу | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа** | | | | | | ***4*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Изучение простейших методов коррекции осанки; типов телосложения и способов их коррекции | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение составить комплекс гимнастики для коррекции осанки и телосложения | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Тема 2.2.** Упражнения с отягощением | **Содержание практических занятий:** Различные силовые комплексы упражнений с разнообразными отягощениями. Совершенствование контроля за состоянием здоровья и техники безопасности при занятиях*.* | | | | | | ***4*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 18 | | | Совершенствование техники силовых упражнений с разнообразными отягощениями на различные группы мышц (штанга) | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 19 | | | Совершенствование техники силовых упражнений с разнообразными отягощениями на различные группы мышц (гантели) | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***4*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Изучение причин наступления усталости, утомления глаз и методики коррелирующей гимнастики для глаз; | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение оформить, составить профилактические, коррегирующие и общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Тема 2.3.** Упражнения на тренажерных устройствах | **Содержание практических занятий:** Совершенствование техники силовых упражнений на тренажерных устройствах. Способствовать развитию силовых способностей, силовой выносливости. Упражнения на пресс, спину, на плечевой пояс, нижние конечности. Упражнения на растягивание мышц и связок. | | | | | | ***10*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 20 | Совершенствование техники силовых упражнений на различных тренажерных устройствах на различные группы мышц. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 21 | Совершенствование техники силовых упражнений в индивидуальном комплексе на грудные и плечевые группы мышц | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 22 | Совершенствование техники силовых упражнений в индивидуальном комплексе на нижний пояс | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 23 | Совершенствование техники силовых упражнений по методу круговых тренировок | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 24 | Совершенствование техники силовых упражнений по методу круговых тренировок | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК 1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***2*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Умение составлять индивидуальную программу самостоятельных занятий. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 25 | Сдача контрольных нормативов (по ГТО) | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 26 | Сдача контрольных нормативов (по ГТО) | | | | | *1* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***1*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Умение проанализировать полученные значения в соответствии с рекомендуемыми гигиеническими нормативами; | | | | | | *1* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Всего:** | | | | | | | ***78*** | | |  | | |  | | |  | | |
| **РАЗДЕЛ 3** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ПРАКТИЧЕСКИЙ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 3.1.** Классические хода | **Содержание практических занятий:** Совершенствование техники лыжных ходов (одновременные и попеременные) | | | | | | ***12*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 27 | Совершенствование техники одновременных ходов. Преодоление дистанции с различными заданиями профессиональной направленности. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 28 | Совершенствование техники попеременных ходов. Преодоление дистанции в меняющихся условиях. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 29 | Совершенствование техники бесшажного хода. Преодоление дистанции с элементами спортивного ориентирования | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 30 | Преодоление дистанции скоростным ходом. Развитие выносливости | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 31 | Элементы тактики в лыжных гонках. Подвижные игры с быстрым принятием решения. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 32 | Прохождение дистанции любым стилем лыжных ходом до 3 км (девушки) и до 5км (юноши).(ГТО) | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***8*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Умение самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития избранного профессионально важного качества. | | | | | | *8* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Тема 3.2.** Спуски и подъемы | **Содержание практических занятий:** Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах | | | | | | ***4*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 33 | Совершенствование техники подъема, спуски в различных стойках. Преодоление дистанции с различными заданиями профессиональной направленности | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 34 | Совершенствование техник торможения. Прохождение дистанции с меняющимися условиями. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***2*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Индивидуальное задание в групповом проекте выполнения разработанного комплекса профессиональной направленности | | | | | | **2** | | |  | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **РАЗДЕЛ 4.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ПРАКТИЧЕСКИЙ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Содержание практических занятий:** Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Учебная игра. | | | | | | ***20*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 35 | Совершенствование техники исходного положения (стойки), перемещения, передачи мяча. Игровые задания. Учебная игра с упрощенными правилами Правила игры. Техника безопасности игры. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 36 | Совершенствование техники передачи, подачи, нападающий удар. Принятие мяча. Игровые задания. Учебная игра | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 37 | Совершенствование техники приема мяча, передачи мяча в движении. Подвижные игры. Учебная игра. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 38 | Совершенствование техники приема мяча. Упражнения в парах на месте, в движении. Учебная игра. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 39 | Совершенствование техники приема мяча, блокирование, тактика нападения Индивидуальные задания. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 40 | Совершенствование тактики защиты. Задания по группам. Индивидуальные задания. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 41 | Развитие скоростно- силовых способностей, ловкости у занимающихся в волейболе. Подвижные игры на совершенствование техники в игре волейбол. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 42 | Совершенствование техники и тактики в подвижных играх, в учебной игре в волейбол | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 43 | Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре в волейбол | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 44 | Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре в волейбол. Сдача контрольных нормативов по волейболу | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***10*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Умение составить комплекс общеразвивающих упражнения в сочетании со специальными**.** | | | | | | *4* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Исследования функционального состояния  дыхательной системы, используя функциональные пробы | | | | | | *4* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение составить комплекс упражнений мышечной релаксации. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **РАЗДЕЛ. 5** | **ГИМНАСТИКА (ПРАКТИЧЕСКИЙ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 5.1.** Основная гимнастика | **Содержание практических занятий:**  Совершенствование техники упражнений. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. | | | | | | ***8*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 45 | Строевая подготовка (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения). Упражнения для формирования правильной осанки. Образовательно-развивающая гимнастика. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 46 | Совершенствование техники обще развивающих упражнений в паре с партнером. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 47 | Прикладные упражнения: упражнения в равновесии, перелазания, поднимание и переноска партнера, упражнения в переползании) | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 48 | Совершенствование техники упражнений с мячом, на гимнастических коврах. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Тема 5.2.** Фитнес | **Содержание практических занятий:** Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений на растяжку мышц из 20—25 движений. | | | | | | ***6*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 49 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплекс упражнений на растяжку стоя на все группы мышц | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 50 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплекс упражнений на растяжку лежа в парах на все группы мышц | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| 51 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплекс упражнений на растяжку № 3 в парах на все группы мышц | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***8*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Изучение понятия «релаксация», специальных приемов овладения техникой релаксации, | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Изучение понятия «массажа и самомассажа», их форм, основных приемов массажа, их последовательность. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение составить комплекс упражнений мышечной релаксации. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Компендиум комплекса специальных упражнений, повышающие способность к произвольному мышечному расслаблению | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **РАЗДЕЛ 6.** | **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема 6.1.** Производственная гимнастика | **Содержание практических занятий:** Совершенствование профессионально- прикладных физических упражнений | | | | | | ***12*** | | |  | | |  | | |  | | |
| 52 | Совершенствование техники общеразвивающих упражнений в производственной и вводной гимнастике. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 53 | Совершенствование техники общеразвивающих упражнений в производственной и вводной гимнастике. | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 54 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 55 | Совершенствование техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 56 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| 57 | Сдача контрольных нормативов (нормативы ГТО) | | | | | *2* | | | *ЛР, 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР11, ЛР12, МР04,МР07, МР09,ПР 01, ПР02, ПР03, ПР04, ПР05* | | | *ОК1, ОК3, ОК6, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12 ОК14, ПК1.4, ПК1.6, ПК1.9* | | | *Спортивное и здоровье*  *сберегающее* | | |
| **Самостоятельная работа:** | | | | | | ***4*** | | |  | | |  | | |  | | |
| Освоение методики составления производственной гимнастики. | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| Умение составить комплекс производственной гимнастики с учетом характера и условий труда студента | | | | | | *2* | | |  | | |  | | | *Профессионально-ориентированное*  *Спортивное и здоровьесберегающее* | | |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)** | | | | | | | ***4*** | | |  | | |  | | |  | | |
| **Всего:** | | | | | | | ***117*** | | |  | | |  | | |  | | |

*.*

# 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

##### Информационное обеспечение обучения

**Основные источники**

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
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, 2018. — 424 с.

Для студентов

1. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. - 184 с.
2. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. - 221 с.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. - 114 с.

**Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

*В составе дополнительных источников может быть указана ссылка на банк заданий для формирования и оценки функциональной грамотности обучающихся основной школы* [*http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/*](http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/)*, а также на коллекцию КОЗ для формирования ОК* [*https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50*](https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50)

Для студентов……

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/182748

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

# 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| **Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (ПР б/у )** | **Методы оценки** |
| --- | --- |
| ПРб/у 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) | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПРб/у 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПРб/у 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПРб/у 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПРб/у 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности  контрольное тестирование, контрольные упражнения |

# Приложение 1

# Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Производственная гимнастика и ее значение (составление и обоснование комплексов производственной гимнастики, комплексов физических упражнений профессионально - прикладной направленности, видеоролики, демонстрирующие комплексы производственной гимнастики с учетом особенностей специальности)
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка
3. Оказание доврачебной медицинской помощи
4. Роль физической культуры на формирование личности
5. Средства физической культуры
6. Средства восстановления работоспособности организма
7. Самоконтроль работоспособности в условиях профессиональной деятельности
8. Создание мультимедийной презентация, видеоролика «Физическая культура и спорт в моей профессии»
9. Физические качества и их развитие.
10. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
12. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
14. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции
15. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности
16. Влияние физических упражнений на системы организма
17. Влияние занятий легкой атлетикой (футбола, плавания, лыжной подготовкой и тд) на системы организма

# 

# Приложение 2

# Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО по специальности 40.02.02** | **Наименование личностных результатов (ЛР)**  **согласно ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных (МР)**  **результатов**  **согласно ФГОС СОО** |
| --- | --- | --- |
| ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы. | ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности  ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей  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 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 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | 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 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 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 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | 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 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  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 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 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности. | ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите  ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям  ЛР13Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | 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 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  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 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.  ПК 1.9.Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь. | 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 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 | 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 |
| П.К. 1.4 Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок.  ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств. | ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности  ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | 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 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 |

# 

# Приложение 3

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование общепрофессиональных дисциплин 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.10 Безопасность жизнедеятельности**  *ЗНАТЬ:*  - основы военной службы и обороны государства;  -задачи и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения;  -основные виды вооружения, военной техники, специального снаряжения;  - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшего.  *УМЕТЬ:*  -организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативного воздействия чрезвычайных ситуаций;  -предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. | **МДК 01.01. Тактико-специальная подготовка.**  ПК1.4. Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок.  ПК1.6. Пресекать противоправные действия, в том числе осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.  ПК1.9. Оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь..  *ЗНАТЬ:*  - организационно-правовые основы и тактику деятельности  сотрудников правоохранительных органов в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время;  - основные виды вооружения, применяемого сотрудниками правоохранительных органов;  - меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием;  - назначение, боевые свойства, устройство, правила сбережения табельного оружия, а также правила обращения с ним и ухода;  - тактику индивидуальных и групповых действий в процессе выполнения оперативно-служебных задач с применением и использованием оружия;  - организационно-правовые и тактические основы обеспечения законности и правопорядка, охраны общественного порядка;  *УМЕТЬ:*  решать оперативно-служебные задачи в составе нарядов и групп;  - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;  - читать топографические карты, проводить измерения и ориентирование по карте и на местности;  -обеспечивать безопасность: личную, подчиненных, граждан;  -использовать огнестрельное оружие;  - обеспечивать законность и правопорядок;  - охранять общественный порядок;  иметь опыт: выполнения оперативно-служебных задач в соответствии с профилем деятельности правоохранительного органа в условиях  режима чрезвычайного положения, с использованием специальной техники, вооружения. | **ПРб 02** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  **ПРб 03** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  **ПРб 04**. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Раздел 1 Легкая атлетика/  Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег  Тема 1.2 Бег на средние, длинные дистанции  Раздел 2 Атлетическая гимнастика  Раздел 3. Лыжная подготовка / тема 3.1. Классические хода, 3.2. Спуски и подъемы  Раздел 5. Гимнастика  Раздел 65. Профессионально-прикладная физическая культура |
| **ОП. 17 Основы оперативно-розыскной деятельности**  УМЕТЬ:  -организовывать эффективное взаимодействие с органами, осуществляющими  оперативно-розыскную деятельность;  − осуществлять процессуальную проверку результатов ОРМ, анализ и оценку их доказательственного значения;  − использовать результаты  ОРМ при планировании  И производстве следственных и судебных действий;  − использовать возможности органов, осуществляющих оперативно-розыскную  деятельность, для защиты  участников процесса, выявления и пресечения  коррупционного поведения.  ЗНАТЬ:  − несекретные нормативно-правовые акты, регламентирующие оперативно-  розыскную деятельность, порядок производства ОРМ, рассекречивания результатов ОРМ и передачи их следователю и в суд;  − принципы, цели и задачи оперативно-розыскной деятельности;  − виды оперативно-розыскных мероприятий, основания, условия и порядок их производства, порядок документирования результатов ОРМ;  − органы, уполномоченные осуществлять оперативно-розыскную деятельность,  их права и обязанности;  − правовую регламентацию  И порядок содействия  Граждан органам,  осуществляющим оперативно-розыскную деятельность;  − процедуру рассекречивания результатов ОРМ и передачи их следователю и в суд;  − процессуальный порядок проверки результатов ОРМ и использования их в  доказывании. | **МДК 01.04 Специальная техника**  ПК 1.4. Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности,  общества и государства, охранять общественный порядок.  ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.  ПК1.9. Оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь..  УМЕТЬ:  решать оперативно-служебные задачи в составе нарядов и групп;  - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;  - читать топографические карты, проводить измерения и ориентирование по  карте и на местности;  - составлять служебные графические документы;  - обеспечивать безопасность: личную, подчиненных, граждан;  - использовать огнестрельное оружие;  - обеспечивать законность и правопорядок;  ЗНАТЬ:  организационно-правовые основы и тактику деятельности сотрудников  правоохранительных органов в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах,  чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в  военное время;  задачи правоохранительных органов в системе гражданской обороны и в единой  государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных  ситуаций;  основы инженерной и топографической подготовки;  - правовые основы, условия и пределы применения и использования  огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов;  - основные виды вооружения, применяемого сотрудниками правоохранительных  органов;  - меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием;  - назначение, боевые свойства, устройство, правила сбережения табельного  оружия, а также правила обращения с ним и ухода;  - тактику индивидуальных и групповых действий в процессе выполнения  оперативно-служебных задач с применением и использованием оружия;  - организационно-правовые и тактические основы обеспечения законности и  правопорядка, охраны общественного порядка;  - назначение, задачи, технические возможности, организационно-правовые  основы и тактические особенности применения различных видов специальной  техники и технических средств; установленный порядок организации делопроизводства, использования  сведений, содержащихся в документах;  - основные правила и порядок подготовки и оформления документов;  - организационно-правовые основы режима секретности в правоохранительных  органах, порядок отнесения сведений к государственной тайне, порядок  засекречивания и рассекречивания носителей сведений, составляющих  государственную тайну, порядок допуска к государственной тайне;  - правила пользования и обращения с секретными документами и изделиями. | **ПРб 02.**Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  **ПРб 03** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  **ПРб 04**. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Раздел 1 Легкая атлетика/  Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег  Тема 1.2 Бег на средние, длинные дистанции  Раздел 2 Атлетическая гимнастика  Раздел 3. Лыжная подготовка / тема 3.1. Классические хода, 3.2. Спуски и подъемы  Раздел 5. Гимнастика  Раздел 65. Профессионально-прикладная физическая культура |

**Профессионально-ориентированные задания:**

*Раздел 1: Легкая атлетика*

1. Подвижные игры с решением ситуационных задач.
2. Эстафеты с различными заданиями профессиональной направленности.
3. Развитие физических способностей (скоростно-силовые качества, силовая выносливость, гибкость, координационные способности).
4. Равномерный бег с элементами спортивного ориентирования
5. Бег по пересеченной местности с различными заданиями профессиональной направленности

*Раздел 2: Атлетическая гимнастика*

1. Различные силовые комплексы упражнений с разнообразными отягощениями

*Раздел 3: Лыжная подготовка*

1. Преодоление дистанции с различными заданиями профессиональной направленности
2. Преодоление дистанции с элементами спортивного ориентирования
3. Подвижные игры на лыжах с быстрым принятием решения.

*Раздел 5: Гимнастика*

1. Строевая подготовка
2. Совершенствование техники обще развивающих упражнений в паре с партнером.
3. Прикладные упражнения: упражнения в равновесии, перелазания, поднимание и переноска партнера, упражнения в переползании)

*Раздел 6 : Профессионально-прикладная физическая подготовка /тема 6.1. Производственная гимнастика*

1. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений в производственной и вводной гимнастике
2. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств
3. Совершенствование техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

**Внеаудиторная работа/самостоятельная работа/**

|  |
| --- |
| 1. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья |
| 1. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств человека |
| 1. Освоение методики определения энергозатрат для оценки их соответствия здоровому образу жизни. |
| 1. Составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности |
| 1. Умение определить собственный суточный расход энергии по хронометражно-табличному методу; |
| 1. Умение проанализировать полученные значения в соответствии с рекомендуемыми гигиеническими нормативами; |
| 1. Изучение функциональных проб диагностики ССС и дыхательной системы |
| 1. Умение проанализировать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания. |
| 1. Изучение простейших методов коррекции осанки; типов телосложения и способов их коррекции |
| 1. Умение составить комплекс гимнастики для коррекции осанки и телосложения |
| 1. Изучение причин наступления усталости, утомления глаз и методики коррелирующей гимнастики для глаз; |
| 1. Умение оформить, составить профилактические, коррегирующие и общеразвивающие упражнения в сочетании со специальными. |

1. Умение составлять индивидуальную программу самостоятельных занятий
2. Умение самостоятельно подбирать и практически использовать средства и методы развития избранного профессионально важного качества.
3. Индивидуальное задание в групповом проекте выполнения разработанного комплекса профессиональной направленности

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Умение составить комплекс общеразвивающих упражнения в сочетании со специальными**.** | |
| 1. Исследования функционального состояния дыхательной системы, используя функциональные пробы | |
| 1. Умение составить комплекс упражнений мышечной релаксации. | |
| 1. Изучение понятия «релаксация», специальных приемов овладения техникой релаксации, |
| 1. Изучение понятия «массажа и самомассажа», их форм, основных приемов массажа, их последовательность. |
| 1. Компендиум комплекса специальных упражнений, повышающие способность к произвольному мышечному расслаблению |
| 1. Освоение методики составления производственной гимнастики. |
| 1. Умение составить комплекс производственной гимнастики с учетом характера и условий труда студента |