

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УП.6 Физическая культура**

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.6 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 г. №509; ФГОС СОО и примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций от 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «40.02.02 Правоохранительная деятельность»

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

**Данные не найдены (визирование)**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## УП.6 Физическая культура

*(наименование дисциплины)*

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.6 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС по специальности «40.02.02 Правоохранительная деятельность». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Программа «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО
<p>Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной;</p> <p>Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.;</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.;</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.;</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития;</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.;</p> <p>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);</p>	<p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.;</p> <p>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;</p>	<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.;</p> <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.;</p> <p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Самостоятельная работа	59
Практические занятия	118
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	177
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.6 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛП.09	
	1	Практические занятия №1 Основы знаний ч1	2		2
	2	Практические занятия №2 Основы знаний ч2	2		2
	3	Самостоятельная работа №1 Основы знаний	2		3
Тема 2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			ЛП.09	
	1	Практические занятия №3 Общая физическая подготовка ч1	2		2
	2	Практические занятия №4 Общая физическая подготовка ч2	2		2
	3	Самостоятельная работа №2 Общая физическая подготовка	2		3
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛП.09	
	1	Практические занятия №5 Лёгкая атлетика ч1	2		2
	2	Практические занятия №6 Лёгкая атлетика ч2	2		2
	3	Практические занятия №7 Лёгкая атлетика ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №3 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛП.09	
	1	Практические занятия №8 Баскетбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №9 Баскетбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №10 Баскетбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №11 Баскетбол ч4	2		2
	5	Самостоятельная работа №4 Баскетбол ч1	2		3
	6	Самостоятельная работа №5 Баскетбол ч2	2		3
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛП.09	
	1	Практические занятия №12 Волейбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №13 Волейбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №14 Волейбол ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №6 Волейбол	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 6 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №15 Настольный теннис ч1	2		2
	2	Практические занятия №16 Настольный теннис ч2	2		2
	3	Практические занятия №17 Настольный теннис ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №7 Настольный теннис ч1	2		3
	5	Самостоятельная работа №8 Настольный теннис ч2	2		3
Тема 7 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №18 Футбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №19 Футбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №20 Футбол ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №9 Футбол ч1	2		3
	5	Самостоятельная работа №10 Футбол ч2	2		3
Тема 8 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №21 Фитнес-аэробика ч1	2		2
	2	Практические занятия №22 Фитнес-аэробика ч2	2		2
	3	Практические занятия №23 Фитнес-аэробика ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №11 Фитнес-аэробика ч1	2		3
	5	Самостоятельная работа №12 Фитнес-аэробика ч2	2		3
Тема 9 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №24 Атлетическая гимнастика ч1	2		2
	2	Практические занятия №25 Атлетическая гимнастика ч2	2		2
	3	Практические занятия №26 Атлетическая гимнастика ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №13 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 10 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №27 Основы знаний ч1	2		2
	2	Практические занятия №28 Основы знаний ч2	2		2
	3	Самостоятельная работа №14 Основы знаний	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 11 Гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №29 Гимнастика ч1	2		2
	2	Практические занятия №30 Гимнастика ч2	2		2
	3	Практические занятия №31 Гимнастика ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №15 Гимнастика ч1	2		3
	5	Самостоятельная работа №16 Гимнастика ч2	2		3
Тема 12 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №32 Лёгкая атлетика ч1	2		2
	2	Практические занятия №33 Лёгкая атлетика ч2	2		2
	3	Практические занятия №34 Лёгкая атлетика ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №17 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 14 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №35 Баскетбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №36 Баскетбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №37 Баскетбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №38 Баскетбол ч4	2		2
	5	Самостоятельная работа №18 Баскетбол ч1	2		3
	6	Самостоятельная работа №19 Баскетбол ч2	2		3
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №39 Настольный теннис ч1	2		2
	2	Практические занятия №40 Настольный теннис ч2	2		2
	3	Практические занятия №41 Настольный теннис ч3	2		2
	4	Самостоятельная работа №20 Настольный теннис ч1	2		3
	5	Самостоятельная работа №21 Настольный теннис ч2	2		3
Тема 17 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №42 Футбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №43 Футбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №44 Футбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №45 Футбол ч4	2		2
	5	Самостоятельная работа №22 Футбол	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 18 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №46 Фитнес-аэробика ч1	2		2
	2	Практические занятия №47 Фитнес-аэробика ч2	2		2
	3	Практические занятия №48 Фитнес-аэробика ч3	2		2
	4	Практические занятия №49 Фитнес-аэробика ч4	2		2
	5	Практические занятия №50 Фитнес-аэробика ч5	2		2
	6	Самостоятельная работа №23 Фитнес-аэробика ч1	2		3
	7	Самостоятельная работа №24 Фитнес-аэробика ч2	2		3
	8	Самостоятельная работа №25 Фитнес-аэробика ч3	2		3
Тема 19 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №51 Атлетическая гимнастика ч1	2		2
	2	Практические занятия №52 Атлетическая гимнастика ч2	2		2
	3	Практические занятия №53 Атлетическая гимнастика ч3	2		2
	4	Практические занятия №54 Атлетическая гимнастика ч4	2		2
	5	Практические занятия №55 Атлетическая гимнастика ч5	2		2
	6	Самостоятельная работа №26 Атлетическая гимнастика ч1	2		3
	7	Самостоятельная работа №27 Атлетическая гимнастика ч2	2		3
	8	Самостоятельная работа №28 Атлетическая гимнастика ч 3	1		3
Тема 20 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.09	
	1	Практические занятия №56 Волейбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №57 Волейбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №58 Волейбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №59 Волейбол ч4	2		2
	5	Самостоятельная работа №29 Волейбол ч1	2		3
	6	Самостоятельная работа №30 Волейбол ч2	2		3
Всего		177			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

*3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

**Данные не найдены (МТО)**

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Л1.1 Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО). : Учебник КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2020- 216 с.
2. <https://www.book.ru/book/919382>

##### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Информационно-библиотечная система - <http://book.ru/>

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Предметный		Приём контрольных нормативов
Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной	Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированы приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформировано представление о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применения в повседневной жизни;	
Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; владеет доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел техникой доступных физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеет доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;	
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Владеет техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
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);	Умеет 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);	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Метапредметный		Приём контрольных нормативов
Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;	
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;	Умеет 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;	Приём контрольных нормативов
Личностный		
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Имеет понятие о ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Сформировано знание о бережном, ответственном и компетентном отношении к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, сформированы навыки оказания первой помощи;	
Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	