

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная  
физическая культура**

2023

*сведения о сертификате ЭЦ*

Владелец: Кандаурова Наталья  
Владимировна, директор  
Сертификат:  
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918  
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по  
01.03.2027 12:49:11

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная 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.

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

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

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №7 от 24.05.2023

Председатель МО Еристова Анна Анатольевна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №7 от 25.05.2023

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью цикла основной образовательной программы 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. 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.
2. ОК 10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
3. ОК 6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
4. ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
5. ОК 2 Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.
6. ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.
7. ЛР.9 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ЛР.9	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку</p>	<p>о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Самостоятельная работа	170
Практические занятия	170
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	340
<b>Форма(-ы) контроля: Дифференцированный зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет</b>	

## **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная 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				ОК 14, ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	<b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №1</b> Основы знаний	2	3	
Тема 2 ОФП	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 14, ЛР.9, ОК 2, ОК 10, ОК 6, ОК 3
	1	<b>Практические занятия №2</b> ОФП	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №2</b> ОФП	2	3	
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3, ОК 6, ОК 2, ОК 10
	1	<b>Практические занятия №3</b> Лёгкая атлетика	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №3</b> Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 3, ОК 6, ОК 14, ОК 2
	1	<b>Практические занятия №4</b> Лёгкая атлетика	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №4</b> Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ОК 10, ОК 2
	1	<b>Практические занятия №5</b> Баскетбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №5</b> Баскетбол	2	3	
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 3
	1	<b>Практические занятия №6</b> Баскетбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №6</b> Баскетбол	2	3	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3, ОК 2
	1	<b>Практические занятия №7</b> Волейбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №7</b> Волейбол	2	3	
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2, ЛР.9, ОК 14, ОК 3
	1	<b>Практические занятия №8</b> Волейбол	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №8</b> Волейбол	2	3	
Тема 9 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 2
	1	<b>Практические занятия №9</b> Настольный теннис	2	2	
	2	<b>Самостоятельная работа №9</b> Настольный теннис	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 10 Футбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ЛР.9, ОК 14, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №10 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №10 Футбол	2	3	
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 14, ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №11 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №11 Футбол	2	3	
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №12 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №12 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ОК 10, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №13 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 14 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №14 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 2, ПК 1.6, ОК 3
	1	Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №15 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №16 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 17 Основы знаний	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №17 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №17 Основы знаний	2	3	
Тема 18 ОФП	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №18 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №18 ОФП	2	3	
Тема 19 ОФП	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №19 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №19 ОФП	2	3	
Тема 20 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 3, ОК 10
	1	Практические занятия №20 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №20 Лёгкая атлетика	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 21 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ОК 10, ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №21 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 22 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ОК 10, ОК 2
	1	Практические занятия №22 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №22 Баскетбол	2	3	
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №23 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №23 Баскетбол	2	3	
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ОК 10, ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №24 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №24 Волейбол	2	3	
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №25 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №25 Волейбол	2	3	
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, ОК 2, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №26 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №26 Волейбол	2	3	
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 3, ОК 10
	1	Практические занятия №27 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №27 Настольный теннис	2	3	
Тема 28 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №28 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №28 Настольный теннис	2	3	
Тема 29 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №29 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №29 Футбол	2	3	
Тема 30 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ПК 1.6, ОК 2, ОК 6, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №30 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №30 Футбол	2	3	
Тема 31 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №31 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №31 Фитнес-аэробика	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 32 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 3, ЛР.9, ОК 14, ОК 10, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №32 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №32 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3, ОК 10, ОК 2, ОК 6
	1	Практические занятия №33 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №33 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 34 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 3, ОК 2, ОК 10, ОК 6
	1	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №34 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №35 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №35 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14, ОК 6
	1	Практические занятия №36 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №36 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 37 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 6
	1	Практические занятия №37 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №37 Основы знаний	2	3	
Тема 38 ОФП	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №38 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №38 ОФП	2	3	
Тема 39 ОФП	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №39 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №39 ОФП	2	3	
Тема 40 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 6, ОК 14, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №40 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №40 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 41 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ОК 6, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №41 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №41 Баскетбол	2	3	
Тема 42 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №42 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №42 Баскетбол	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 43 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №43 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №43 Волейбол	2	3	
Тема 44 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ОК 10, ОК 3, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №44 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №44 Волейбол	2	3	
Тема 45 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 14, ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №45 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №45 Настольный теннис	2	3	
Тема 46 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №46 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №46 Настольный теннис	2	3	
Тема 47 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 14, ПК 1.6, ЛР.9, ОК 3, ОК 10, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №47 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №47 Футбол	2	3	
Тема 48 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №48 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №48 Футбол	2	3	
Тема 49 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 14, ПК 1.6, ОК 3, ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №49 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №49 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 50 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ОК 10, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №50 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №50 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 51 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №51 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №51 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 52 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ЛР.9, ОК 10
	1	Практические занятия №52 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №52 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 53 Основы знаний	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 14, ЛР.9, ОК 3, ОК 10, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №53 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №53 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 54 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №54 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №54 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 55 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №55 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №55 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 56 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №56 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №56 Баскетбол	2	3	
Тема 57 Баскетбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 14, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №57 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №57 Баскетбол	2	3	
Тема 58 Волейбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 14
	1	Практические занятия №58 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №58 Волейбол	2	3	
Тема 59 Волейбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 3, ОК 10, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №59 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №59 Волейбол	2	3	
Тема 60 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 10, ЛР.9, ОК 14, ОК 3, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №60 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №60 Настольный теннис	2	3	
Тема 61 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №61 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №61 Настольный теннис	2	3	
Тема 62 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 14, ЛР.9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №62 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №62 Настольный теннис	2	3	
Тема 63 Футбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 6, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №63 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №63 Футбол	2	3	
Тема 64 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №64 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №64 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 65 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 6, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №65 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №65 Футбол	2	3	
Тема 66 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 14, ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1	Практические занятия №66 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №66 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 67 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 3, ОК 6, ОК 14, ОК 2
	1	Практические занятия №67 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №67 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ЛР.9, ОК 14, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №68 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №68 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 69 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 14, ЛР.9, ОК 10, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №69 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №69 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 70 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №70 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №70 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 71 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 6, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №71 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №71 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 72 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 14, ОК 2
	1	Практические занятия №72 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №72 Основы знаний	2	3	
Тема 73 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №73 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №73 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 74 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 14, ПК 1.6, ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №74 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №74 Баскетбол	2	3	
Тема 75 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 10, ОК 6, ОК 14, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №75 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №75 Баскетбол	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 76 Волейбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 14, ЛР.9, ОК 3, ОК 10, ОК 2, ОК 6
	1	Практические занятия №76 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №76 Волейбол	2	3	
Тема 77 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, ОК 2, ОК 6, ОК 3
	1	Практические занятия №77 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №77 Волейбол	2	3	
Тема 78 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 14, ЛР.9, ОК 3, ОК 10, ОК 6, ОК 2
	1	Практические занятия №78 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №78 Настольный теннис	2	3	
Тема 79 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 2
	1	Практические занятия №79 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №79 Настольный теннис	2	3	
Тема 80 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №80 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №80 Футбол	2	3	
Тема 81 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14
	1	Практические занятия №81 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №81 Футбол	2	3	
Тема 82 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 14, ПК 1.6, ОК 6, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1	Практические занятия №82 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №82 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 83 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 6, ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №83 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №83 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 84 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ЛР.9, ОК 14, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 2
	1	Практические занятия №84 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №84 Атлетическая гимнастика	2	3	
Тема 85 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, ОК 6, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №85 Атлетическая гимнастика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №85 Атлетическая гимнастика	2	3	
Всего			340		

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:**

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

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

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

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник

КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/919382>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник  
КноРус, 2021 <https://www.book.ru/book/926242>

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://znanium.com/>

## 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
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	
способы самоконтроля за состоянием здоровья	знает способы самоконтроля за состоянием здоровья	
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	умеет самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	

### 4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 14, ОК 10, ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-340
основы здорового образа жизни	ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 14, ОК 10, ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-340
способы самоконтроля за состоянием здоровья	ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 14, ОК 10, ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-340
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 14, ОК 10, ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-340
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 14, ОК 10, ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-340
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	ПК 1.6, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ОК 14, ОК 10, ЛР.9	Задания к практическим занятиям №1-340

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, вопросы к самостоятельной работе и задания к практическим занятиям, Таблица нормативов VI Ступени ГТО - юношей и девушек 13-15 лет, Таблица нормативов VII Ступени ГТО - юношей и девушек 16-17 лет, в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиями, самостоятельной работе по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы, вопросы к

самостоятельной работе и задания к практическим занятиям, темы рефератов в МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЯХ к практическим занятиям, самостоятельной работе по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность