

Приложение

К ООП по специальности/профессии

40.02.02 Правоохранительная деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2024

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 и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 20.05.2024

Заведующий кафедрой Семькина Елена Григорьевна

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 обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС «40.02.02 Правоохранительная деятельность» по специальности . Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.
2. ОК 2 Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.
3. 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.
4. ОК 6 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
5. ОК 3 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
6. ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.
7. 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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6, ЛР.09		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

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

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 2, ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №1 Основы знаний	2	3	
Тема 2 ОФП	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 14, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №2 ОФП	2	2	
	2	Самостоятельная работа №2 ОФП	2	3	
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 2, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3
	1	Практические занятия №3 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №3 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №4 Лёгкая атлетика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №4 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 10, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №5 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №5 Баскетбол	2	3	
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 3, ОК 14, ОК 2
	1	Практические занятия №6 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №6 Баскетбол	2	3	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 10, ОК 2, ПК 1.6, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №7 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №7 Волейбол	2	3	
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №8 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №8 Волейбол	2	3	
Тема 9 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №9 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №9 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			ОК 2, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №10 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №10 Футбол	2		3
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №11 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №11 Футбол	2		3
Тема 12 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 2, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №12 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №12 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 14, ПК 1.6, ОК 10, 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 2, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №14 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №14 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 14, 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			ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 14, 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, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14	
	1	Практические занятия №17 Основы знаний	2		2
	2	Самостоятельная работа №17 Основы знаний	2		3
Тема 18 ОФП	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №18 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №18 ОФП	2		3
Тема 19 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 2, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №19 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №19 ОФП	2		3
Тема 20 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 3	
	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 2, ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №21 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №21 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 22 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 3, ОК 2, ОК 14, ПК 1.6, ОК 10	
	1	Практические занятия №22 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №22 Баскетбол	2		3
Тема 23 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №23 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №23 Баскетбол	2		3
Тема 24 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 10, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №24 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №24 Волейбол	2		3
Тема 25 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14	
	1	Практические занятия №25 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №25 Волейбол	2		3
Тема 26 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, 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, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14	
	1	Практические занятия №27 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №27 Настольный теннис	2		3
Тема 28 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 3, ОК 14, ОК 2	
	1	Практические занятия №28 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №28 Настольный теннис	2		3
Тема 29 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №29 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №29 Футбол	2		3
Тема 30 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, 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, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 14	
	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 10, ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, ОК 3	
	1	Практические занятия №32 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №32 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 33 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 2, ПК 1.6, ОК 3, ОК 10, ОК 14	
	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, ОК 14, ОК 10, ОК 2, ОК 3	
	1	Практические занятия №34 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №34 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 35 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №35 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №35 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 36 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 3	
	1	Практические занятия №36 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №36 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 37 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 3	
	1	Практические занятия №37 Основы знаний	2		2
	2	Самостоятельная работа №37 Основы знаний	2		3
Тема 38 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №38 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №38 ОФП	2		3
Тема 39 ОФП	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14	
	1	Практические занятия №39 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №39 ОФП	2		3
Тема 40 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 2, ОК 3	
	1	Практические занятия №40 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №40 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 41	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 10, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №41	2		2
	2	Самостоятельная работа №41	2		3
Тема 42 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 14, 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 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 2, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3
	1	Практические занятия №43 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №43 Баскетбол	2	3	
Тема 44 Волейбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №44 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №44 Волейбол	2	3	
Тема 45 Волейбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №45 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №45 Волейбол	2	3	
Тема 46 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 14, ПК 1.6
	1	Практические занятия №46 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №46 Настольный теннис	2	3	
Тема 47 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 3
	1	Практические занятия №47 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №47 Настольный теннис	2	3	
Тема 48 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №48 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №48 Футбол	2	3	
Тема 49 Футбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №49 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №49 Футбол	2	3	
Тема 50	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №50	2	2	
	2	Самостоятельная работа №50	2	3	
Тема 51 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №51 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №51 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 52 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, ОК 10, ОК 3
	1	Практические занятия №52 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №52 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 53 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, ОК 3
	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	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 14, ОК 3
	1 Практические занятия №54	2	2	
	2 Самостоятельная работа №54	2	3	
Тема 55	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14
	1 Практические занятия №55	2	2	
	2 Самостоятельная работа №55	2	3	
Тема 56 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 2, ОК 14
	1 Практические занятия №56 Лёгкая атлетика	2	2	
	2 Самостоятельная работа №56 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 57 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 10, ОК 2, ПК 1.6, ОК 3, ОК 14
	1 Практические занятия №57 Лёгкая атлетика	2	2	
	2 Самостоятельная работа №57 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 58 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 3, ОК 2
	1 Практические занятия №58 Баскетбол	2	2	
	2 Самостоятельная работа №58 Баскетбол	2	3	
Тема 59 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 2
	1 Практические занятия №59 Баскетбол	2	2	
	2 Самостоятельная работа №59 Баскетбол	2	3	
Тема 60 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 2, ОК 3
	1 Практические занятия №60 Волейбол	2	2	
	2 Самостоятельная работа №60 Волейбол	2	3	
Тема 61 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 3, ОК 14
	1 Практические занятия №61 Волейбол	2	2	
	2 Самостоятельная работа №61 Волейбол	2	3	
Тема 62	Содержание учебного материала			ОК 2, ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 3
	1 Практические занятия №62	2	2	
	2 Самостоятельная работа №62	2	3	
Тема 63 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 3, ОК 2
	1 Практические занятия №63 Настольный теннис	2	2	
	2 Самостоятельная работа №63 Настольный теннис	2	3	
Тема 64 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 14, ОК 2, ОК 10, ОК 3
	1 Практические занятия №64 Настольный теннис	2	2	
	2 Самостоятельная работа №64 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 65 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №65 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №65 Настольный теннис	2		3
Тема 66 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 10, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №66 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №66 Футбол	2		3
Тема 67 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 10, ОК 2, ПК 1.6, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №67 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №67 Футбол	2		3
Тема 68 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 10, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №68 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №68 Футбол	2		3
Тема 69 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 14, ОК 3	
	1	Практические занятия №69 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №69 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 70 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3	
	1	Практические занятия №70 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №70 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 71 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 14	
	1	Практические занятия №71 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №71 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 72 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 10, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3, 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			ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 3, ОК 10	
	1	Практические занятия №73 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №73 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 74 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6, ОК 3	
	1	Практические занятия №74 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №74 Баскетбол	2		3
Тема 75 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 14, ОК 2	
	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 10, ОК 2, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №76 Волейбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №76 Волейбол	2	3	
Тема 77 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 3, ОК 14, ОК 2
	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 10, ОК 3, ОК 14, 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				ПК 1.6, ОК 2, ОК 10, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №79 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №79 Настольный теннис	2	3	
Тема 80 Футбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 14
	1	Практические занятия №80 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №80 Футбол	2	3	
Тема 81 Футбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 10, ОК 3, ОК 14, ОК 2
	1	Практические занятия №81 Футбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №81 Футбол	2	3	
Тема 82 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 10, ПК 1.6, ОК 2, ОК 14, ОК 3
	1	Практические занятия №82 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №82 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 83 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 10, 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, ОК 3, ОК 10, ОК 14, 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				ОК 10, ОК 2, ОК 3, ОК 14, ПК 1.6
	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:

Спортивный зал:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Приставные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

Спортивная площадка:

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.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2021

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система - <https://www.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
Предметный		
ПРб 1 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);	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Метапредметный		
Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	появился интерес к регулярной двигательной активности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	принимает себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Личностный		

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В части физического воспитания: потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	сформировано потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформировано понятие здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	сформировано активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	Контрольные нормативы, защита рефератов

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

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Предметный		
ПРб 1 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);	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
ПРб 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
ПРб 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
ПРб 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
ПРб 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
ПРб 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
Метапредметный		
Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
Личностный		
В части физического воспитания: потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
В части физического воспитания: активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	ОК 10, ОК 2, ОК 14, ОК 6, ОК 3, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340

Вопросы к практическому занятию указаны в методических указаниях к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Правоохранительная деятельность". Ставрополь, 2023
Вопросы к самостоятельной работе указаны в методических указаниях к по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Правоохранительная деятельность". Ставрополь, 2023