

Приложение

К ООП по специальности/профессии

40.02.02 Правоохранительная деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2024

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 и рекомендовано на заседании кафедры Строительства и дизайна

Протокол №8 от 20.05.2024

Заведующий кафедрой Воробьева Лариса Викторовна

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):

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.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	Умения	Знания
ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ЛР.09	<p>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;</p> <p>способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объём в часах
Практические занятия	170
Самостоятельная работа	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, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Волейбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Самостоятельная работа №1 Волейбол	2	3	
	2	Практические занятия №1 Волейбол	2	2	
Тема 2 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Практические занятия №2 Фитнес-аэробика	2	2	
	2	Самостоятельная работа №2 Фитнес-аэробика	2	3	
Тема 3 Основы знаний	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Практические занятия №3 Основы знаний	2	2	
	2	Самостоятельная работа №3 Основы знаний	2	3	
Тема 4 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Самостоятельная работа №4 Фитнес-аэробика	2	3	
	2	Практические занятия №4 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 5 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Практические занятия №5 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №5 Настольный теннис	2	3	
Тема 6 Баскетбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Практические занятия №6 Баскетбол	2	2	
	2	Самостоятельная работа №6 Баскетбол	2	3	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Самостоятельная работа №7 Волейбол	2	3	
	2	Практические занятия №7 Волейбол	2	2	
Тема 8 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Самостоятельная работа №8 Атлетическая гимнастика	2	3	
	2	Практические занятия №8 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 9 Основы знаний	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Самостоятельная работа №9 Основы знаний	2	3	
	2	Практические занятия №9 Основы знаний	2	2	
Тема 10 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14
	1	Практические занятия №10 Настольный теннис	2	2	
	2	Самостоятельная работа №10 Настольный теннис	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 11 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №11 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №11 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 12 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №12 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №12 Футбол	2		3
Тема 13 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №13 Волейбол	2		3
	2	Практические занятия №13 Волейбол	2		2
Тема 14 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №14 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №14 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №15 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №15 Настольный теннис	2		2
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №16 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 17 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №17 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №17 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 18 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №18 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №18 Настольный теннис	2		3
Тема 19 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №19 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №19 Волейбол	2		3
Тема 20 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №20 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №20 Настольный теннис	2		3
Тема 21 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 10, ОК 14, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Самостоятельная работа №21 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №21 Баскетбол	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 22 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №22 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №22 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 23 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №23 Фитнес-аэробика	2		3
	2	Практические занятия №23 Фитнес-аэробика	2		2
Тема 24 ОФП	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №24 ОФП	2		3
	2	Практические занятия №24 ОФП	2		2
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №25 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №25 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 26 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №26 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №26 Футбол	2		3
Тема 27 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №27 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №27 Настольный теннис	2		3
Тема 28 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №28 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №28 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 29 ОФП	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №29 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №29 ОФП	2		3
Тема 30 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №30 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №30 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 31 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №31 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №31 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 32 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №32 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №32 Баскетбол	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 33 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №33 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №33 Баскетбол	2		2
Тема 34 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №34 Лёгкая атлетика	2		3
	2	Практические занятия №34 Лёгкая атлетика	2		2
Тема 35 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №35 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №35 Настольный теннис	2		2
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №36 Фитнес-аэробика	2		3
	2	Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2		2
Тема 37 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №37 Фитнес-аэробика	2		3
	2	Практические занятия №37 Фитнес-аэробика	2		2
Тема 38 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №38 Основы знаний	2		2
	2	Самостоятельная работа №38 Основы знаний	2		3
Тема 39 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №39 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №39 Баскетбол	2		2
Тема 40 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №40 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №40 Баскетбол	2		3
Тема 41 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №41 Лёгкая атлетика	2		3
	2	Практические занятия №41 Лёгкая атлетика	2		2
Тема 42 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №42 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №42 Волейбол	2		3
Тема 43 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №43 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №43 Фитнес-аэробика	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 44 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №44 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №44 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 45 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №45 Волейбол	2		3
	2	Практические занятия №45 Волейбол	2		2
Тема 46 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №46 Футбол	2		3
	2	Практические занятия №46 Футбол	2		2
Тема 47 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №47 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №47 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 48 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №48 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №48 Футбол	2		3
Тема 49 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №49 Лёгкая атлетика	2		3
	2	Практические занятия №49 Лёгкая атлетика	2		2
Тема 50 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №50 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №50 Настольный теннис	2		3
Тема 51 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №51 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №51 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 52 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №52 Волейбол	2		3
	2	Практические занятия №52 Волейбол	2		2
Тема 53 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №53 Основы знаний	2		3
	2	Практические занятия №53 Основы знаний	2		2
Тема 54 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №54 Футбол	2		3
	2	Практические занятия №54 Футбол	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 55 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №55 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №55 Футбол	2		3
Тема 56 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №56 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №56 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 57 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №57 Настольный теннис	2		2
	2	Самостоятельная работа №57 Настольный теннис	2		3
Тема 58 ОФП	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №58 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №58 ОФП	2		3
Тема 59 Основы знаний	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №59 Основы знаний	2		3
	2	Практические занятия №59 Основы знаний	2		2
Тема 60 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №60 Фитнес-аэробика	2		3
	2	Практические занятия №60 Фитнес-аэробика	2		2
Тема 61 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №61 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №61 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 62 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №62 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №62 Баскетбол	2		3
Тема 63 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №63 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №63 Баскетбол	2		2
Тема 64 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №64 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №64 Волейбол	2		3
Тема 65 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №65 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №65 Атлетическая гимнастика	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 66 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №66 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №66 Волейбол	2		3
Тема 67 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №67 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №67 Настольный теннис	2		2
Тема 68 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №68 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №68 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 69 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №69 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №69 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 70 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №70 Футбол	2		3
	2	Практические занятия №70 Футбол	2		2
Тема 71 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №71 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №71 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 72 ОФП	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №72 ОФП	2		3
	2	Практические занятия №72 ОФП	2		2
Тема 73 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №73 Футбол	2		3
	2	Практические занятия №73 Футбол	2		2
Тема 74 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №74 Фитнес-аэробика	2		2
	2	Самостоятельная работа №74 Фитнес-аэробика	2		3
Тема 75 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №75 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Самостоятельная работа №75 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 76 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №76 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №76 Волейбол	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 77 ОФП	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №77 ОФП	2		2
	2	Самостоятельная работа №77 ОФП	2		3
Тема 78 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №78 Атлетическая гимнастика	2		2
	2	Самостоятельная работа №78 Атлетическая гимнастика	2		3
Тема 79 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №79 Баскетбол	2		3
	2	Практические занятия №79 Баскетбол	2		2
Тема 80 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Самостоятельная работа №80 Атлетическая гимнастика	2		3
	2	Практические занятия №80 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 81 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №81 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №81 Футбол	2		3
Тема 82 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №82 Баскетбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №82 Баскетбол	2		3
Тема 83 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6	
	1	Практические занятия №83 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №83 Футбол	2		3
Тема 84 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №84 Волейбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №84 Волейбол	2		3
Тема 85 Футбол	Содержание учебного материала			ПК 1.6, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14	
	1	Практические занятия №85 Футбол	2		2
	2	Самостоятельная работа №85 Футбол	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

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

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. Пристанные 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 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
Умение		
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	умеет самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
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
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
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
способы самоконтроля за состоянием здоровья	знает способы самоконтроля за состоянием здоровья	Приём контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Приём контрольные нормативы, защита рефератов

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

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Умение		
самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
Знание		
о роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
способы самоконтроля за состоянием здоровья	ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6	Задания к практическим занятиям №1-340
основы здорового образа жизни	ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, ПК 1.6, ОК 14, ОК 10, ОК 6, ОК 3, ОК 2, 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, 2024
Вопросы к самостоятельной работе указаны в методических указаниях к по дисциплине Физическая культура / Адаптивная физическая культура для обучающихся специальности "Правоохранительная деятельность". Ставрополь, 2024