Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Сибирская региональная школа бизнеса (колледж)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОМСК-2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА……..……19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 25

Автор программы: Преподаватель Агулов В.Н., преподаватель

Составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания ПЦК № 1 от «31» августа 2020 г.
Председатель ПЦК Е.В. Гуляс

УТВЕРЖДЕНО «31» августа 2020 г.
Зам. директора Н.Н. Тиссен

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных предметов и информационных дисциплин на 2021-2022 учебный год

Протокол заседания ПЦК № 1 от «31» августа 2021 г.
Председатель ПЦК А.К. Ханафина

УТВЕРЖДЕНО «31» августа 2021 г.
Зам. директора В.В. Швыдко

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность по программе базовой подготовки. Составлена в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы по специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально - экономического цикла (ОГСЭ.04)

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Студент должен развивать и осваивать следующие **общие компетенции (ОК) и** стремиться к достижению **личностных результатов (ЛР)**:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

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.

ЛР 1. Российская гражданская идентичность, патриотизм; прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов.

ЛР 2. Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, сознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 3. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Студент должен развивать и осваивать следующие **профессиональные компетенции**:

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения

правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В ходе изучения дисциплины обучающийся готовится к освоению **практического опыта** в правильной организации режима дня, укреплении здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающихся 340 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 170 часов;
- самостоятельной работы обучающихся 170 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**340**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**170**
в том числе:	
практические занятия	162
лекции, уроки	8
Самостоятельная работа студента	**170**
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	170
Промежуточная аттестация в форме зачетов (3-6 семестры) и дифференцированного зачёта (7 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Форма проведения активного или интерактивного занятия	Наименование осваиваемых компетенций, при интерактивном или активном занятии	Форма проведения практических занятий с использованием ПК
Раздел 1.	**Введение**		**2**			
	3 семестр					
Тема 1.1.	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов.**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуры и спорта.	4		ОК2,3,6,9 ЛР1-3,7-9,11,12	
Тема 1.2.	**Социально-биологические основы физической культуры и спорта.**					
	Содержание учебного материала:		**2**			
	1	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.	2		ЛР11,12	
Тема 1.3.	**Спорт в физическом воспитании студентов**					
	Содержание учебного материала:		**2**			
	1	**Практическое занятие №1.** Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение.	2		ОК2,3,6,9 ЛР7-9	Занятие с применением презентации
Раздел 2	**Легкая атлетика**		**20**		ЛР1-3,7-9,11,12	
Тема 2.1	**Кросс (бег по пересеченной местности)**					
	Содержание учебного материала:		**6**			

	1	**Практическое занятие №2.** Техника бега: старт, стартовое ускорение.	2			
	2	**Практическое занятие №3.** Бег на равнинных участках.	2			
	3	**Практическое занятие №4.** Бег в гору и на уклон.	2			
Тема 2.2	**Бег на короткие дистанции**					
	Содержание учебного материала:		**6**			
	1	**Практическое занятие №5.** Техника бега: низкий старта.	2			
	2	**Практическое занятие №6.** Стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.	2			
	3	**Практическое занятие №7.** Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	2	эстафета	ОК6	
Тема 2.3.	**Прыжок в длину с разбега**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №8.** Специальные упражнения прыгуна в длину. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги».	2			
	2	**Практическое занятие №9.** Совершенствование техники прыжка.	2			
Тема 2.4.	**Метание гранаты**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №10.** Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	2			
	2	**Практическое занятие №11.** Метание гранаты.	2			
Раздел 3.	**Баскетбол**		**16**		ЛР1-3,7-9,11,12	
Тема3.1	**Владение мячом**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №12.**Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2		ОК2,3	
	2	**Практическое занятие №13.** Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	2			

		Промежуточная аттестация в форме зачета				
		Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	**32**			
		4 семестр				
Тема 3.2.	**Техника защиты**					
	Содержание учебного материала:		**6**			
	1	**Практическое занятие №14.** Стойки защитника, передвижения.	2		ОК6	
	2	**Практическое занятие №15.** Выбивание мяча из рук соперника.	2			
	3	**Практическое занятие № 16.**Перехват мяча.	2			
Тема 3.3.	**Техника нападения**					
	Содержание учебного материала:		**6**			
	1	**Практическое занятие №17.** Передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	2		ОК2,3	
	2	**Практическое занятие №18.** Передача мяча: двумя руками снизу, сверху, одной рукой от плеча.	2			
	3	**Практическое занятие №19.** Обводка соперника с изменение скорости, направления.	2			
Раздел 4	**Волейбол**		**16**		ЛР1-3,7-9,11,12	
Тема 4.1.	**Техника владения мячом**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №20.**Подачи, нападающие удары.	2	индивидуальная работа		
	2.	**Практическое занятие №21.** Передачи, нападающие удары.	2			
Тема 4.2.	**Защита**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №22**. Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка мяча.	2			

	2.	**Практическое занятие № 23.** Блокирование: прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки	2		ОК2,3	
Тема 4.3.	**Тактика нападения**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1.	**Практическое занятие №24.** Подача мяча. Нападающий удар, обманные движения.	2			
	2.	**Практическое занятие №25. О**бманные движения Отработка: подача мяча, нападающий удар.	2			
Тема 4.4.	**Подачи**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	**Практическое занятие №26.** Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача	2			
	2	**Практическое занятие №27.** Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.	2			
Раздел 5	**Гимнастика**		**10**		ЛР1-3,7-9,11,12	
Тема 5.1	**Акробатика**		**6**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №28.** Перекаты: вперёд, назад.	2			
	2	**Практическое занятие №29.** Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	2			
	3	**Практическое занятие №30.** Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.	2			
Тема 5.2	**Спортивная гимнастика**		**4**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №31.** Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе.	2	индивидуальная работа		
	2.	**Практическое занятие №32.** Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор.	2			
Раздел 6	**Виды спорта по выбору.**		**16**		ЛР1-3,7-9,11,12	

Тема 6.1	**Футбол.**		**8**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №33.** Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2			
	2	**Практическое занятие №34.** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2			
	3	**Практическое занятие №35.** Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой.	2			
	4	**Практическое занятие №36.** Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. **Промежуточная аттестация в форме зачета**	2			
		Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	**46**			
	5 семестр					
Тема 6.2	**Общеразвивающие упражнения**					
	Лекция. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		**2**			Занятие с применением презентации
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	**Практическое занятие №37.** Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи).	2			
	2	**Практическое занятие №38.** Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)	2		ОК2,3	
Тема 6.3	**Ритмическая гимнастика**					
	Содержание учебного материала:		**4**			
	1	**Практическое занятие №39.** Строевые упражнения: перестроения, размыкания.	2			
	2	**Практическое занятие №40.** Регулировать скорость и силу мышечного напряжения.	2			
Раздел 7	**Атлетическая гимнастика**		**14**		ЛР1-3,7-	

					9,11,12	
Тема 7.1	**Работа на тренажёрах**					
	Содержание учебного материала:		**6**			
	1	**Практическое занятие №41.** Упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями и др.)	2			
	2	**Практическое занятие №42.** Упражнения с партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук, приседание.	2			
	3	**Практическое занятие №43.** Упражнения с тяжестями (гантелями, гирями).	2			
Тема 7.2	**Общая физическая подготовка**		**8**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №44.** Лёгкая атлетика. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2			
	2	**Практическое занятие №45.** Гимнастика. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2			
	3	**Практическое занятие №46.** Подвижные игры. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2			
	4	**Практическое занятие №47.** Специальная силовая подготовка. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2			
Раздел 8	**Волейбол**		**8**		ЛР1-3,7-9,11,12	
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №48.** Совершенствование подачи, нападающие удары.	2			
	2	**Практическое занятие №49.** Совершенствование	2			

		стойки и перемещения, приёмы мяча.				
	4	**Практическое занятие №50.** Совершенствование нижней прямой подачи. Нижняя боковая подача.	2			
	5	**Практическое занятие №51.** Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя боковая подача. **Промежуточная аттестация в форме зачета**	2			
		Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	**32**			
	6 семестр					
Раздел 9	**Гимнастика**		**8**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №52.** Развитие гибкости. Упражнения на растяжения и расслабления мышц.	2			
	2	**Практическое занятие №53.** Упражнения для развития подвижности суставов.	2			
	3	**Практическое занятие №54.** Упражнения на координацию движения.	2	индивидуальная работа		
	4	**Практическое занятие №55.** Упражнения на равновесие. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор.	2		ОК2,3	
Раздел 10	**Элементы единоборства**		**32**		ЛР1-3,7-9,11,12	
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №56.** Приемы самостраховки**.**	2			
	2	**Практическое занятие №57.** Приемы самостраховки**.**	2			
	3	**Практическое занятие №58.** Приемы борьбы лежа и стоя.	2			
	4	**Практическое занятие №59.** Приемы борьбы лежа и стоя.	2			
	5	**Практическое занятие №60.** Учебная страховка**.**	2		ОК2,3	
	6	**Практическое занятие №61.**Учебная страховка**.**	2		ОК2,3	

	7	**Практическое занятие №62.** Овладение приемами страховки, подвижные игры «Сила и ловкость».	2			
	8	**Практическое занятие №63** Отработка приемов страховки	2			
	9	**Практическое занятие №64.**Подвижные игры типа «Борьба всадников».	2			
	10	**Практическое занятие №65.**Силовые упражнения и единоборства в парах.	2			
	11	**Практическое занятие №66.**Силовые упражнения и единоборства в парах.	2			
	13	**Практическое занятие №67.** Самоконтроль при занятиях единоборствами.	2			
	14	**Практическое занятие №68.** Самоконтроль при занятиях единоборствами.	2			
	15	**Практическое занятие №69.**Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности в ходе единоборств.	2			
	16	**Практическое занятие №70.**Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности в ходе единоборств. **Промежуточная аттестация в форме зачета**	2			
		Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	**38**			
	7 семестр					
Раздел 11	**Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.**		**22**			
	Содержание учебного материала:					
	1	**Практическое занятие №71**. Сила, быстрота, выносливость как основные физические качества	2			
	2	**Практическое занятие №72.** Стойки и перемещения.	2			
	3	**Практическое занятие №73.** Стойки и перемещения.	2			

	4	**Практическое занятие №74.** Защита от ударов невооруженного противника	2			
	5	**Практическое занятие №75.** Защита от ударов невооруженного противника	2			
	6	**Практическое занятие №76.** Значение общеразвивающих упражнений	2			
	7	**Практическое занятие №77.** Значение общеразвивающих упражнений	2			
	8	**Практическое занятие №78.** Значение специальных упражнений	2			
	9	**Практическое занятие №79.** Значение специальных упражнений	2			
	10	**Практическое занятие №80.** Индивидуальные упражнения, упражнения с партнером	2	индивидуальная работа		
	11	**Практическое занятие №81**. **Зачетное занятие (промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета).**	2			
		Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	**22**			
	ИТОГО (обязательная аудиторная нагрузка):		**170**			
	Внеаудиторная самостоятельная работа ИТОГО:		**170**			
ВСЕГО ЧАСОВ:			**340**			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

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

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель

расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный,

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

• тренажерный зал;

• плавательный бассейн;

• лыжная база с лыжехранилищем;

• специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

• открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

• футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: https://book.ru/book/936107 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 10.10.2021). — Текст : электронный
4. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).
5. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / М-во здравоохранения Рос. Федерации ; предисл. Б. А. Поляева. – Москва : Спорт, 2017. – 108 с. – ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.
7. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 №

99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Дополнительная литература

5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
6. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский

педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks».

7. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

Интернет-ресурсы

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
6. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
7. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
8. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
9. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования

Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные навыки)	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Знать:		
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов **зачет** **дифференцированный зачёт**
-основы здорового образа жизни;	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов **зачет** **дифференцированный зачёт**
-способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов **зачет** **дифференцированный зачёт**
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Владение приемами силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов **зачет** **дифференцированный зачёт**

Умения		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. **зачет дифференцированный зачёт**
-самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. **зачет дифференцированный зачёт**
-применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. **зачет дифференцированный зачёт**
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц,	Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются

подозреваемых в совершении правонарушений;	гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.	преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. **зачет дифференцированный зачёт**

Лист изменений

В рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура внесены следующие изменения:

№ п/п	***Учебный год внесения изменений***	***Изменения***
1	2021/2022	Внесены изменения в соответствии с программой воспитательной работы и календарного плана воспитательной работы