

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
приказ директора ГБПОУ «СМГК»
№ 173/01-05од
« 27 » 05 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

**общеобразовательного учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

**40.02.04 Юриспруденция
направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности
организаций и граждан**

Сызрань, 2024

ОДОБРЕНА
методическим объединением
преподавателей
общеобразовательного блока

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего общего образования,
федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования по специальности
40.02.04 Юриспруденция
направленность - юрист в сфере
правового обеспечения
деятельности организаций и
граждан

Руководитель методического
объединения преподавателей
общеобразовательного блока
_____ С.Г. Захарова
Протокол № 9 от 07.05.2024

Заместитель директора по учебной
работе
_____ Н.А. Куликова

Составитель:
Лутфуллина Н.М.

преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Бессараб Т.В. -

методист ГБПОУ
«СМГК»

Содержательная экспертиза:

Иващенко М.П. -

преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО **40.02.04 Юриспруденция**
направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности
организаций и граждан

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	17
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	30
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	32
Приложение 1	33
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	33
Приложение 2	39
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «ОУП. 12 Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности **40.02.04**

Юриспруденция

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

- федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО)

- примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности (далее - ПООП СПО) по специальности **40.02.04 Юриспруденция**

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ОУП. 12 Физическая культура»

- методики преподавания общеобразовательной дисциплины «ОУП. 12 Физическая культура»

- рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;

- учебного плана по специальности **40.02.04 Юриспруденция**

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

- рабочей программы воспитания по специальности **40.02.04 Юриспруденция**
направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

Программа учебного предмета «ОУП. 12 Физическая культура» **40.02.04 Юриспруденция**

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «**ОУП.12 Физическая культура**» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «**ОУП.12 Физическая культура**» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности

40.02.04 Юриспруденция

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан на базе основного общего образования с получением среднего общего образования и является обязательным учебным предметом.

На изучение предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» по специальности

40.02.04 Юриспруденция

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности **40.02.04 Юриспруденция**

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности **40.02.04 Юриспруденция**

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «**ОУП.12 Физическая культура**».

Контроль качества освоения предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

развитию у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста;

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.04**

Юриспруденция

направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;
- освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

В процессе освоения предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо регулируемыми упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Предмет **«ОУП.12 Физическая культура»** изучается на базовом уровне.

В результате изучения учебного предмета **«ОУП.12 Физическая культура»** обучающийся **на базовом уровне научится:**

- 1) умению 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);
- 2) владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владению основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владению техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

б) развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Предмет **«ОУП.12 Физическая культура»** имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла **СГ 03 Безопасность жизнедеятельности**, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла **ПМ 02 Правоохранительная деятельность**

Предмет **«ОУП.12 Физическая культура»** имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной **«Общие компетенции профессионала»** общепрофессионального цикла в части развития математической, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

Программа также учитывает возможность реализации учебного материала в гибридном (смешанном) обучении, а также в формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ и ЭО).

В программе по предмету **«ОУП.06 Физическая культура»**, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

- 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни
 - 1.3. Физическая культура в режиме трудовой деятельности
 - 1.4. Профессионально прикладная физическая подготовка
- Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физическо-спортивной деятельности

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	<p>гражданское воспитание:</p> <p>ЛР 1.1 сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;</p> <p>ЛР 1.2 уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности;</p> <p>ЛР 1.3 сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;</p> <p>ЛР 1.4 готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>ЛР 1.5 готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения;</p> <p>ЛР 1.6 готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства;</p>
ЛР 02	<p>патриотическое воспитание:</p> <p>ЛР 2.1 сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооруженные Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;</p> <p>ЛР 2.2 ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;</p> <p>ЛР 2.3 сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p>
ЛР 03	<p>духовно-нравственное воспитание:</p> <p>ЛР 3.1 осознание духовных ценностей русского народа и русского воинства;</p> <p>ЛР 3.2 сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и</p>

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	<p>ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;</p> <p>ЛР 3.3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;</p> <p>ЛР 3.4 ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;</p>
ЛР 04	<p>физическое воспитание:</p> <p>ЛР 4.1 осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>ЛР 4.2 знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;</p> <p>ЛР 4.3 потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;</p> <p>ЛР 4.4 осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>
ЛР 05	<p>трудовое воспитание:</p> <p>ЛР 5.1 готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;</p> <p>ЛР 5.2 готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;</p> <p>ЛР 5.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;</p> <p>ЛР 5.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>
Личностные результаты воспитания (ЛР ВР)	
ЛР ВР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР ВР 2.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости
ЛР ВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	т.д.
ЛР ВР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	
МР 1.1 - базовые логические действия:	
	<p>МР 1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>МР 1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>МР 1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>МР 1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>МР 1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>МР 1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p>
МР 1.2	МР 1.2 - базовые исследовательские действия:
	<p>МР 1.2.1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>МР 1.2.2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР 1.2.3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</p> <p>МР 1.2.4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p>МР 1.2.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>МР 1.2.6 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>МР 1.2.7 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>МР 1.2.8 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</p> <p>МР 1.2.9 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p> <p>МР 1.2.10 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p>

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	<p>MP 1.2.11 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>MP 1.2.12 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>MP 1.2.13 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</p>
MP 1.3	MP 1.3 работа с информацией:
	<p>MP 1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>MP 1.3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>MP 1.3.3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>MP 1.3.4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>
MP 2	MP 2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:
MP 2.1	MP 2.1 - общение:
	<p>MP 2.1.1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>MP 2.1.2 владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>MP 2.1.3 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p>
MP 2.2	MP 2.2 совместная деятельность:
	<p>MP 2.2.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>MP 2.2.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>MP 2.2.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>MP 2.2.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>MP 2.2.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции — НОВИЗНЫ, оригинальности, практической значимости;</p> <p>MP 2.2.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>MP 2.2.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных</p>

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
МР 3	МР 3 Овладение универсальными регулятивными действиями:
МР 3.1	<p>МР 3.1 - самоорганизация:</p> <p>МР 3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>МР 3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>МР 3.1.3 давать оценку новым ситуациям;</p> <p>МР 3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>МР 3.1.5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>МР 3.1.6 оценивать приобретенный опыт;</p> <p>МР 3.1.7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>
МР 3.2	<p>МР 3.2 - самоконтроль:</p> <p>МР 3.2.1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>МР 3.2.2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>МР 3.2.3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>МР 3.2.4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p>
Предметные результаты базовый уровень (ПР б)	
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРБ 05	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;
ПРБ 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В процессе освоения предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преимущество формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.04 Юриспруденция направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

		<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p>	<p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 08</p>	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p>	<p>ОК 01</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 05</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>

	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
--	-------	---

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности **40.02.04 Юриспруденция**
направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция направленность - юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан)
СГ 03 Безопасность жизнедеятельности	
ПК 3.3	Составлять подборку законодательства и судебной практики.
ПМ 02 Правоохранительная деятельность	
ПК 3.3	Составлять подборку законодательства и судебной практики.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	70
Профессионально ориентированное содержание	23
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
практические занятия	16
Промежуточная аттестация зачет, (дифференцированный зачет)	1/1

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
1	2	3		4	
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека					
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1			
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 01	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО				
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала (профессионально-ориентированное содержание)	1		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 01	ПК 3.3.	Спортивное и здоровье – ориентирующее

	<p>Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>				<p>воспитание</p> <p>ЛР ВР 1</p> <p>ЛР ВР 2.1</p> <p>ЛР ВР 9.1</p> <p>ЛР ВР 15</p>
*Профессионально ориентированное содержание					
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	1	ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 01, ПРб 02	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3.	<p>Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание</p> <p>ЛР ВР 1</p> <p>ЛР ВР 2.1</p> <p>ЛР ВР 9.1</p> <p>ЛР ВР 15</p>
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития</p>	1	ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 01, ПРб 02	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3.	<p>Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание</p> <p>ЛР ВР 1</p> <p>ЛР ВР 2.1</p> <p>ЛР ВР 9.1</p> <p>ЛР ВР 15</p>

	профессионально-значимых физических и психических качеств				
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
Методико-практические занятия					
*Профессионально ориентированное содержание					
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 04	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3.	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практические занятия	2			
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности				
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3.	
	Практические занятия	2			
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»				
Тема 2.3 Методы	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-	ОК 01, ОК 04, ПК 3.3.	Спортивное и

самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практические занятия	2	03, ПРб 02, ПРб 03		здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности				
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных ориентированных задач	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 04	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3.	
	Практические занятия	2			
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 04	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.3.	
	Практические занятия	8			
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания				
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы				

	профессий)				
Основное содержание					
Учебно-тренировочные занятия					
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 04	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практические занятия	3			
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств				
2.7. Гимнастика					
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	4			
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки				
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	2			
	1. Освоение и совершенствование элементов и				

комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)				
2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)				
3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)				
Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				
Девушки	Юноши			
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем			

		переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)				
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь				
Тема 2.7 (3) Акробатика	Содержание учебного материала			ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практические занятия		2			
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».					
	2. Совершенствование акробатических элементов					
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):					
		Девушки	Юноши			
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене,	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа.				

	правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.				
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практические занятия		2			
	1.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.					
	2.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).					
	3.Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).					
	Зачет		1			
	Профессионально-ориентированное содержание		4			
Тема 2.8 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала (теоретические занятия)		2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02,ПР6 03,ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.3.	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная					

	<p>гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>				<p>ЛР ВР 15</p>
<p>Тема 2.9 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала (теоретические занятия)</p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p>2</p>	<p>ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 02,ПРб 03,ПРб 05</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.3.</p>	

Тема 2.10 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02,ПР6 03,ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	10			
	1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки				
	2. Техника передвижения в лыжной подготовке				
	3.Элементы техники лыжных гонок				
2.11 Спортивные игры					
Тема 2.11 (1) Футбол	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01- 03, ПР6 02,ПР6 03,ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практические занятия	6			
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.				
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника				
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)				
Тема 2.11 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01- 03, ПР6 02,ПР6 03,ПР6 05		
	Практические занятия	6			
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте				

	и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча				
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
Тема 2.11 (3) Волейбол	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02,ПР6 03,ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практические занятия	6			
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении				
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02,ПР6 03,ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	2			
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры				

этнокультурные особенности ²					
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия)	Содержание учебного материала		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практические занятия	9			
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;				
	2. Совершенствование техники спринтерского бега				
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))				
	3. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)				
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
	5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега				
	6. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);				
7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.					
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		1	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 01-05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень, — М.: Просвещение, 2020
2. Борисова М.М., Губжоков З.Б. Физическая культура: учебник для учреждений средне профессионального образования, 1 издание, ООО Образовательно-издательский центр «Академия», 2024

Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст:электронный.
3. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: [https://edu.gov.ru/ /](https://edu.gov.ru/). – Текст: электронный.
4. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: [http:// https://minsport.gov.ru/](http://https://minsport.gov.ru/). – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
7. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
8. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL:<http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
<p>ПРб 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p>ПРб 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p>ПРб 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p>ПРб 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p>ПРб 05 - 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;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 01. Выбирать способы решения профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ПК 3.3. Составлять подборку законодательства и судебной практики.</p>	<p>гражданское воспитание: сформированность гражданской обучающегося активной позиции</p> <p>трудовое воспитание: готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;</p> <p>готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;</p> <p>интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>МР - базовые логические действия: самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы безопасности личности, общества и государства, устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области безопасности жизнедеятельности, выявлять их закономерности и противоречия;</p> <p>определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учетом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;</p> <p>развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.</p>

<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ПК 3.3. Составлять подборку законодательства и судебной практики.</p>	<p>трудовое воспитание: готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности; готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности; понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЗР, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства; способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях);</p>	<p>МР работа с информацией: владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности; создавать информационные блоки в различных форматах с учетом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены</p>
---	---	--

<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ПК 3.3. Составлять подборку законодательства и судебной практики.</p>	<p>гражданское воспитание:</p> <p>сформированность активной гражданской позиции обучающегося</p> <p>патриотическое воспитание:</p> <p>сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооруженные Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота; ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям государства в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;</p> <p>сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к с</p> <p>трудовое воспитание:</p> <p>готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности; готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность; готовность и способность к образованию и</p>	<p>МРОвладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>Самоорганизация:</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях; делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за свое решение; оценивать приобретенный опыт; расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счет привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.</p>
--	--	---

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ПК 3.3. Составлять подборку законодательства и судебной практики.</p>	<p>трудовое воспитание: готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности; готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>МР 2 Овладение универсальными коммуникативными действиями: Осуществлять в ходе образовательной деятельности способность распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения; владеть приемами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций; аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p> <p>Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации; ставить цели и организовывать совместную деятельность с учетом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах); оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны</p>
--	---	---

<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>патриотическое воспитание: сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооруженные Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота; ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям государства в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;</p>	<p>МР работа с информацией: владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности; создавать информационные блоки в различных форматах с учетом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;</p>
<p>ПК 3.3. Составлять подборку законодательства и судебной практики.</p>	<p>сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность</p>	<p>оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;</p>
	<p>ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности; понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЗР, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства; способность применять научные знания для реализации принципов безопасного</p>	<p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены</p>

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ПК 3.3. Составлять подборку законодательства и судебной практики.</p>	<p>экологическое воспитание:</p> <p>сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства;</p> <p>планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;</p> <p>расширение представлений о деятельности экологической направленности.</p>	<p>МР работа с информацией:</p> <p>владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;</p> <p>создавать информационные блоки в различных форматах с учетом характера решаемой учебной задачи;</p> <p>самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;</p> <p>оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;</p> <p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены</p>
---	---	--

Приложение 2

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>СГ 03 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>уметь:</p> <p>организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</p> <p>применять первичные средства пожаротушения;</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной</p>		<p>ПРб 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>1.2. Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>1.3. Физическая культура в режиме трудовой деятельности</p> <p>1.4. Профессионально прикладная физическая подготовка</p> <p style="text-align: right;">Раздел 2</p> <p>Методические основы обучения различным видам физическо-спортивной деятельности</p>

<p>Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</p>	<p>Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</p>
<p>специальностью;</p> <p>оказывать первую помощь пострадавшим;</p> <p>знать:</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>задачи и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <p>область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p> <p>порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p>		<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР6 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 05 - 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;</p>	