

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Подписано цифровой
подписью: Шуваткин
Александр Викторович
DN: cn=Шуваткин
Александр Викторович
o=ГБПОУ "ПГК"
ou=директор
email=college@pgk63.ru
Дата: 2026.04.02

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГБПОУ «ПГК»
№ 261-03 от 02.04.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*общеобразовательного цикла основной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальности*

40.02.02 Правоохранительная деятельность

профиль обучения: социально-гуманитарный

Самара, 2026г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии

Физической культуры

Председатель

_____ Ж.В. Фисенко

ОДОБРЕНО

Методистом по специальности

40.02.02 Правоохранительная

деятельность

_____ Горшевикова Н.Л.

Составитель: А.А. Гилязов, преподаватель

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 40.02.02 Правоохранительная деятельность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:.....	4
1.2 Цели и задачи учебной дисциплины	5
1.3 Общая характеристика учебной дисциплины	6
1.4 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	6
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
Требования к минимальному материально – техническому обеспечению	20
Основные источники	20
Дополнительные источники.....	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	22
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- ФГОС СПО по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», утверждён приказом Минпросвещения России от 10.01.2025 № 3 (зарегистрирован в Минюсте 11.02.2025 № 81212);
- ФГОС СОО, утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413(изм. от 27.12.2023 года, приказ № 1028);
- Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 N Р-98 "Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования";
- с учетом примерной образовательной программы СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, размещенной 13.10.2025 г. № 77/2025 г. в федеральном реестре примерных образовательных программ СПО на информационных ресурсах ФГБОУ ДПО ИРПО;
- в соответствии с учебным планом по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, календарным учебным графиком, рабочей программой воспитания, оценочными материалами и локальными нормативными актами ГБПОУ «ПГК».
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

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 учебной дисциплине «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 «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 40.02.02 Правоохранительная деятельность на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по 40.02.02 Правоохранительная деятельность отводится 92 часа в соответствии с учебным планом.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Программа содержит тематический план, отражающий 92 часа, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Контроль качества освоения учебной дисциплины «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 дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- ☐ подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.02 Правоохранительная деятельность

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

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях 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;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 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, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В процессе освоения учебной дисциплины «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 учебной дисциплины

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В программе по учебной дисциплины «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в разделах легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка и атлетическая гимнастика.

1.4 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «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 (ПРб):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 04	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	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
Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
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
ЛР 13	Осознанный выбор будущей специальности и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

ЛР 15	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение 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
МР 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 08	Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРб)	

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ПР6 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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения учебной дисциплины «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 преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 02 ОК 09	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04 ОК 05	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
	ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
	ОК 8	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 учебной дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность)
Наименование ВПД	
ПК 1.1	Осуществлять реализацию норм материального и процессуального права.
ПК1.2.	Обеспечивать соблюдение законодательства субъектами права.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	92
Основное содержание	92

в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	74
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
лабораторные/практические занятия	12
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.09 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 направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Раздел 1.	Теоретический	2			
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	1	ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05 ПР6 02, ПР6 03	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1 Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия	Не предусмотрены			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Раздел 2.	Легкая атлетика	20			
Тема 2.1 Техника бега	Содержание учебного материала				
	1				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Освоение техники бега на средние	2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН

	дистанции		2	MP01,MP02,MP03, MP04, MP05,MP06,MP07, MP08, MP09		
	3. Освоение техники бега на длинные дистанции		2			
	4. Освоение техники бега по прямой и виражу.		2			
	5. Эстафетный бег		2			
	6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности		2			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	Содержание учебного материала					
	1					
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия 1.Освоение техники прыжка в длину и спортивной ходьбы 2. Техники прыжка в длину с места 3.Освоение техники спортивной ходьбы. ТРК-1		2 2 4	ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12MP01,MP02, MP03, MP04, MP05,MP06,MP07, MP08, MP09	ОК02,ОК03,ОК06, ОК10 ПР601,ПР602,ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Профессионально ориентированное содержание			10			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала					
	1					
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения			ЛР02,ЛР03,ЛР04,ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11	ОК02,ОК03, ОК06,ОК10 ПР601,ПР602,ПР603, ПР604, ПР605	ФН

	самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2	<i>Р11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i>	<i>3, ПР604, ПР605</i>	
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала					
	1					
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		2	<i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i>	<i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i>	<i>ФН</i>
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	Содержание учебного материала					
	1					
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		2	<i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03,</i>	<i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i>	<i>ФН</i>

культурой	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физическое подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. (Дифференцированный зачет)		4	MP04, MP05,MP06,MP07, MP08, MP09		
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Раздел 3.	Лыжная подготовка		16			
Тема 3.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала					
	1	Основы техники лыжного спорта: что должен знать каждый. Лыжная подготовка: от новичка до профессионала. Зимние виды спорта: всё о лыжных гонках. Лыжи для начинающих: первые шаги и базовые навыки.	2	ЛР02,ЛР03,ЛР04,ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12 MP01,MP02,MP03,MP04, MP05,MP06,MP07,MP08,	OK02,OK03, OK06,OK10 ПР601,ПР602,ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия			ЛР02,ЛР03,ЛР04,ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12 MP01,MP02,MP03,MP04, MP05,MP06,MP07,MP08, MP09	OK02,OK03, OK06,OK10 ПР601,ПР602,ПР603, ПР604, ПР605	ФН
		1. Освоение техники попеременного двухшажного хода	2			
		2. Освоение техники одновременного одношажного хода	2			
		3. Освоение техники одновременного двухшажного хода	2			
		5. Освоение техники конькового хода, поворотов на месте и в движении	2			

	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 3.2 Техника спусков И подъемов	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах 2. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности. 3. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции.	2 2 2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Профессионально ориентированное содержание		2			
Тема 3.4 Профессионально- прикладная физическая	Содержание учебного материала				
	1				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			

подготовка	Практические занятия 1. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. ТРК-3		2	ЛР02,ЛР03,ЛР04,ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12 МР01,МР02,МР03, МР04, МР05,МР06,МР07, МР08, МР09	ОК02,ОК03,ОК06, ОК10ПР601,ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Раздел 4.	Спортивные игры		24			
Тема4.1 Волейбол	Содержание учебного материала					
	1					
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры 3. Освоение техники подачи. 4. Отработка техники подачи. 5. Освоение техники игры у сетки. 6. Освоение тактики игры.		2 2 2 2 2 2 2			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала					
	1					
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			

	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу 3. Отработка техники броска мяча по кольцу 4. Освоение тактики игры. 5. Освоение тактических действий игроков 6. Отработка тактических действий игроков	2 2 2 2 2 2	ЛР02,ЛР03,ЛР04,ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08,ЛР09,ЛР10,ЛР11, ЛР12 МР01,МР02,МР03, МР04, МР05,МР06,МР07, МР08, МР09	ОК02,ОК03, ОК06,ОК10 ПР601,ПР602,ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
	Профессионально ориентированное содержание	2			
Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				
	1				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение методики составления комплексов ОРУ с учетом специфики будущей профессии. ТРК-5	2	ЛР02,ЛР03,ЛР04,ЛР05, ЛР06,ЛР07,ЛР08, ЛР09,ЛР10,ЛР11,ЛР12 МР01,МР02,МР03, МР04, МР05,МР06,МР07, МР08, МР09	ОК02,ОК03,ОК06, ОК10 ПР601,ПР602,ПР603, ПР604,ПР605	ФН
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			

Раздел 5.	Атлетическая гимнастика	18			
Тема 5.1 Развитие силовых Физических качеств	Содержание учебного материала				
	1				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия				
	1. Составление комплексов упражнений по ОРУ	2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05,	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10	ФН
	2. Освоение техники работы на Блочных тренажерах	2	ЛР06, ЛР07, ЛР08,	ПР601, ПР602, ПР603,	
	3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)	2	ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ПР604, ПР605	
	4. Составление комплексов упражнений по ОФП	2	МР01, МР02, МР03, МР04,		
	5. Развитие мышц плечевого пояса	2	МР05, МР06, МР07, МР08,		
	6. Развитие мышц спины и живота	2	МР09		
	7. Развитие мышц рук и ног	2			
	8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Всего:		92			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

- оборудование учебного кабинета;
- спортивный инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- тренажеры.

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с.
2. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 319 с.
6. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura-10-11-klassy-lyah>

Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с.
3. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.- сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2019.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Решетникова Н.В.— М.: Владос, 2008., 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с. Для студентов
1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М.:Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)	Методы оценки
ПРб 01	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практические работы Дифференцированный зачет
ПРб 02	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практические работы Дифференцированный зачет
ПРб 03	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практические работы Дифференцированный зачет
ПРб 04.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практические работы Дифференцированный зачет
ПРб 05.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практические работы Дифференцированный зачет

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
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	ЛР 09. 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	МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

Наименование ОК,ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) Согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных(МР) результатов Согласно ФГОС СОО
Уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях