

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макарова Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 25.04.2024 14:50:22
Уникальный идентификатор:
b55e8b65cad9b3788b225b9b11859e27c25c74d4

Негосударственное аккредитованное некоммерческое
частное профессиональное образовательное учреждение
«Северо-Кавказский техникум «Знание»
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании
Педагогического Совета
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
«27» марта 2024г
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»
_____ Е.Л.Макарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификации выпускника

ЮРИСТ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 509 от 12 мая 2014 года, зарегистрированного Министерством юстиции РФ (рег. № 33737 от 21.08.2014 г.) по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» и учебного плана техникума по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Колесников Владимир Петрович

Рецензент: Королева А.Г. Председатель УМО
«Физическая культура и ОБЖ» АНПОО «Кубанский
Институт профессионального образования»

Рабочая программа учебной дисциплины:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла

«21» марта 2024г., Протокол № 2

Председатель ЦМК _____ Вяткин В.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **овладеть общими и профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность:

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

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

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

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **255** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **170** часов;
самостоятельной работы обучающегося – **85** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	168
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета в 3, 4, 5 и 6 семестрах</i>	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 7 семестре</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		2	
Тема 1.1 Сущность и ценности физической культуры	Содержание учебного материала	2	
	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	1, 2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение докладов и презентаций. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	2, 3
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		2	
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие	2	2, 3
	Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневное выполнение комплексов УГГ.	1	2, 3
Раздел 3. Практический.		28	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	2, 3
	1. Виды легкоатлетических упражнений, требования и нормативы.		
	2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.		
	3. Прыжки в длину с места и с разбега.		
	4. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.		
	5. Спортивная ходьба.		
	6. Контрольно-оценочное занятие по лёгкой атлетике.		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	6	2, 3	

	2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».		
Тема 3.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	2, 3
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.		
	2. Комплексы общеразвивающих упражнений, в т.ч. в парах, с предметами.		
	3. Специальные беговые упражнения (СБУ).		
	4. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	2, 3
	1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.		
	2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.		
	3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.		
	4. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		
Тема 3.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	2, 3
	1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.		
	2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		
	3. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	4. Участие в судействе спортивных состязаний. Зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	2, 3
	1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.		
	2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		
Раздел 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		4	
Тема 4.1 Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	2, 3
	1. Характеристика изменений в организме в процессе регулярных занятий.		
	2. Влияние физических занятий на умственные и физические возможности человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	2, 3
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.		

	3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		
Раздел 5. Спортивные игры.		32	
Тема 5.1 Волейбол	Содержание учебного материала	14	
	<i>Практические занятия</i>	14	2, 3
	1. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке.		
	2. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	3. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		
	4. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.		
	5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков.		
	6. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	7. Контрольно-оценочное занятие по волейболу.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	7	2, 3
1. Совершенствование техники спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.			
2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».			
3. Проектная деятельность обучающихся по темам: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».			
Тема 5.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	18	
	<i>Практические занятия</i>	18	2, 3
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча.		
	2. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.		
	4. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.		
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	6. Тактика игры в защите в баскетболе.		
	7. Групповые и командные действия игроков.		
	8. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
9. Участие в судействе спортивных состязаний.			
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	9	2, 3	

	<p>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>3. Проектная деятельность обучающихся по темам: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».</p>		
РАЗДЕЛ 6. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		2	
Тема 6.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие	2	2, 3
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	2, 3
Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.			
Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 7.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие	2	2, 3
	Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	2, 3
Ежедневное выполнение комплексов УУГ.			
Раздел 8. Практический		32	
Тема 8.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	2, 3
	1. Легкая атлетика в системе физического воспитания.		
	2. Виды легкоатлетических упражнений; требования и нормативы.		
	3. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.		
	4. Прыжки в длину с места и с разбега.		
	5. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба.		
	6. Контрольно-оценочное занятие по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	2, 3
Ежедневное выполнение комплексов УУГ.			

Тема 8.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	2, 3
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.		
	2. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
	3. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
4. Подвижные игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	2, 3
1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.			
2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.			
3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.			
4. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.			
Тема 8.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	2, 3
	1. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.		
	2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	3. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	4. Упражнения со свободными весами. Упражнения для развития гибкости.		
	5. Упражнения со свободными весами. Упражнения для развития гибкости.		
6. Контрольно-оценочное занятие по атлетической гимнастике.			
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	2, 3
1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.			
2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.			
Раздел 9. Спортивные игры		34	
Тема 9.1 Волейбол	Содержание учебного материала	14	2, 3
	Практические занятия		
	1. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Взаимодействие игроков.		
	2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча.		
	3. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	4. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.		
5. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.			

	6. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	7. Контрольно-оценочное занятие по волейболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Проектная деятельность обучающихся по темам: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	7	2, 3
Тема 9.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия	20	2, 3
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча.		
	2. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.		
	4. Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	5. Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6. Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	7. Тактика игры в защите в баскетболе.		
	8. Групповые и командные действия игроков.		
	9. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
10. Контрольно-оценочное занятие по баскетболу. Зачет.			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Проектная деятельность обучающихся по темам: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».	8	2, 3
Раздел 10. Практический		32	
Тема 10.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	2, 3
	Практические занятия		

	1. Виды легкоатлетических упражнений.		
	2. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.		
	3. Прыжки в длину с места и с разбега.		
	4. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.		
	5. Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.		
	6. Контрольно-оценочное занятие по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Проектная деятельность обучающихся по темам: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	8	2, 3
Тема 10.2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	2, 3
	1. Различные виды ходьбы.		
	2. Построения, перестроения.		
	3. Комплексы общеразвивающих упражнений, в т.ч. в парах, с предметами.		
	4. Специальные беговые упражнения (СБУ).		
	5. Подвижные игры.		
	6. Контрольно-оценочное занятие по ОФП.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4. Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.	4	2, 3
Тема 10.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	2, 3

	1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.		
	2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.		
	3. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	4. Дифференцированный зачет.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	4	2, 3
	ВСЕГО	255	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал

Тренажеры: эллиптические – 2 шт., велотренажер – 2шт., беговая дорожка–2 шт. Бабочка «Батерфляй» - 1шт. Скамья для пресса-2шт, скамья для пресса/жим – 1 шт., Стойка для гантелей – 2 шт., Шведские стенки-1шт, Гимнастические скамейки- 5 шт, Гантели 0,5кг - 2шт, Гантели 2кг -2шт, Гантели1кг -4шт, Гирия для фитнеса 3кг -2 шт, Гирия для фитнеса 5кг - 2 шт, Гирия любительская 24 кг – 2 шт., Гирия наборная 2.5-5.5 кг – 2 шт., Гриф для штанги 30*120 – 1 шт., Блин цветной 1,25 кг – 4 шт., Блин цветной 2,5 кг – 2 шт., Блин цветной 5 кг – 2 шт., Мат для фитнеса – 2 шт., Скакалка – 6шт, Эспандер – 2шт., кегли – 2 шт., Обручи-2шт., Обручи массажные – 2 шт., Эспандер грудной – 2 шт., фитбол (мячи гимнастические – 2 шт., Dart-дротики – 1 шт., бадминтон – 2 компл., Теннисный стол – 3 шт., Ракетки для тенниса – 10 шт.; электронные носители с записями комплексов упражнений. Секундомер.

Спортивная площадка с элементами полосы препятствия Комплекс брусьев – 1 шт. Спортивный комплекс (шведская стенка, турники) – 1шт. Рукоход-1шт. Стойка баскетбольная-2шт. Ворота для мини-футбола - 2шт. Стойки с сеткой волейбольной - 1шт. Лавочка для пресса – 2шт. Мячи футбольные- 3 шт., мячи для минифутбола – 4шт., баскетбольные - 2шт., волейбольные- 5 шт. Конусы для отработки навыков ведения мяча- 12шт. Маты- 4шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КНОРУС, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил.

2. Лушникова, Т. Л. Физическое воспитание студентов : учебно-наглядное пособие для СПО / Т. Л. Лушникова. – Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. – 108 с. – ISBN 978-5-8064-2523-3. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98626.html>.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинаров, практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений. 	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, подготовка и защита рефератов, презентаций, сдача нормативов.
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья; - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. 	Тематическое тестирование, устный опрос, подготовка докладов, презентаций, сдача нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Правила определения основных показателей результатов подготовки:

1. Основные показатели результатов подготовки должны вытекать из профессиональных (общих) компетенций как результат выполнения действий.

2. Основные показатели результатов подготовки могут отражать как комплексный результат деятельности (характеризующий целостный опыт деятельности), так и элементарный результат выполнения отдельных действий и/или операций.

Разработчик:

НАНЧПОУ СКТ «Знание»

(место работы)

Преподаватель

(занимаемая должность)

Э. В. Шестакова

(инициалы, фамилия)