

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макарова Елена Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 25.04.2024 14:30:45  
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» АНПО «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**

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

# 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<b>168</b>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1 Сущность и ценности физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	1, 2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение докладов и презентаций. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	<b>2</b>	2, 3
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>2</b>	
Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	2, 3
	Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневное выполнение комплексов УГГ.	<b>1</b>	2, 3
<b>Раздел 3. Практический.</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	<b>6</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	2, 3
	1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.		
	2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		
<b>Раздел 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1 Социально-биологические основы физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	4	2, 3
	1. Характеристика изменений в организме в процессе регулярных занятий.		
	2. Влияние физических занятий на умственные и физические возможности человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>		<b>32</b>	
Тема 5.1 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	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.		
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	<b>7</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	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.			
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	<b>9</b>	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>		
<b>РАЗДЕЛ 6. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>		<b>2</b>	
Тема 6.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	2, 3
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	2, 3
Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.			
<b>Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2</b>	
Тема 7.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	2, 3
	Определение УГГ. Цели и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека. Зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	2, 3
Ежедневное выполнение комплексов УУГ.			
<b>Раздел 8. Практический</b>		<b>32</b>	
Тема 8.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	2, 3
Ежедневное выполнение комплексов УУГ.			

Тема 8.2 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
Тема 8.3 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
Тема 8.3 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	2, 3
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.			
2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.			
<b>Раздел 9. Спортивные игры</b>		<b>34</b>	
Тема 9.1 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	2, 3
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
	<b>Практические занятия</b>	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.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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
<b>Раздел 10. Практический</b>		32	
Тема 10.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	12	2, 3
	<b>Практические занятия</b>		

	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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».	<b>8</b>	2, 3
Тема 10.2 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	<b>4</b>	2, 3
Тема 10.3 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	8	2, 3

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

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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://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
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.</li> </ul>	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, тестирование, подготовка и защита рефератов, презентаций, сдача нормативов.
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</li> </ul>	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)