

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Ивангородский гуманитарно-технический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»  
(ИФ ГУАП)  
Центр среднего профессионального образования



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИФГУАП, к.ю.н.

Д.В.Ворновских

« 23 » июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности среднего профессионального образования **40.02.02**

**«Правоохранительная деятельность»**

|   |     |
|---|-----|
| <u>Максимальная нагрузка по дисциплине, часов</u> | 303 |
| Аудиторные занятия, часов                         | 184 |
| в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов    | 184 |
| Самостоятельная работа, часов                     | 119 |

Ивангород, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности  
среднего профессионального образования

40.02.02

*код*

Правоохранительная деятельность

*наименование специальности (ей)*

Разработчики:

Янковская И.В., преподаватель  
(ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>15</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>18</b> |
| <b>5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ</b>                        | <b>21</b> |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 40.02.02  
Правоохранительная деятельность

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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;

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

способы самоконтроля за состоянием здоровья;

тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Результатом освоения дисциплины «Физическая культура» является овладение обучающимися **общих компетенций (ОК):**

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.  
Профессиональных компетенций (ПК):

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

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 303 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 184 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 119 часов.

## 2. СТРУКТУРА И 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>303</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>184</b>         |
| в том числе:   |                    |
| лабораторные работы  | -                  |
| практические работы  | 184                |
| контрольные работы   | -                  |
| курсовая работа (проект)   | -                  |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>   | <b>119</b>         |
| в том числе:   |                    |
| Подготовка к контрольным работам, тестам, устному опросу   | 26                 |
| Тематика внеаудиторной самостоятельной работы  | 28                 |
| Подготовка докладов  | 8                  |
| Подготовка рефератов   | 6                  |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачетов в 3-6 семестрах и дифференцированного зачета в 7 семестре</i> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры</b> |   |             |                  |
| <b>Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни</b>   | <p>Содержание учебного материала:</p> <p><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p> <p>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.</p> <p>Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.</p> | 3           | 2                |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Написание реферата на тему: «Физическая культура и здоровый образ жизни», подготовка доклада на тему «Вид спорта (на выбор)</p>  | 10          |                  |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>                             |   |             |                  |
| <b>Тема 2.1 Легкая атлетика.</b>  | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p>  | 100         |                  |

|   |    |   |
|---|----|---|
| <b>Практические занятия по отработке умений</b> применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений | 50 |   |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта, стартового ускорения  | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения  | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника бега на средние дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок   | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника бега на длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов, финишный бросок   | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание   | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: переход через планку, приземление   | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: полет, приземление   | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности при метании малого мяча. Биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, точка разбега  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Метание малого мяча: заключительная часть разбега, финальные усилия.   | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Оздоровительная ходьба   | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Спортивная ходьба  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника бега на короткие дистанции 100 м.  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника бега на короткие дистанции 400 м.  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м.  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м.  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Повторение техники бега на короткие дистанции 100  | 2  | 2 |

|                            |  |    |   |
|----------------------------|--|----|---|
|                            | м.   |    |   |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Повторение техники бега на короткие дистанции 400 м.  | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Изучение специальных беговых упражнений в спринтерском беге.  | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Обучение техники низкого старта   | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Специальные прыжковые упражнения  | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Бег на короткие дистанции с различной скоростью и на различных дистанциях   | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Обучение технике работы руками при спортивной ходьбе  | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: бег 100 м, прыжки в высоту, в длину, малого мяча  | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки)  | 2  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: бег на короткие дистанции, метание малого мяча, прыжки  | 2  | 3 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: бег на длинные дистанции  | 2  | 3 |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями<br>Прыжки в длину с разбега<br>Упражнения на выносливость: сгибание-разгибание рук, приседания, сгибание-разгибание корпуса в упоре лежа.<br>Бег на короткие дистанции.  | 20 |   |
| <b>Тема 2.2 Баскетбол.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b> Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.<br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски | 40 |   |

|                            |  |    |   |
|----------------------------|--|----|---|
|                            | мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Тренировочная игра. |    |   |
|                            | <b>Практические занятия по отработке умений</b> самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку  | 14 |   |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение.  | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Ловля мяча одной и двумя руками. Скрытая передача   | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Ведение мяча правой рукой   | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Отработка техники блокирования  | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску   | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники штрафных бросков: бросок  | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Техника игры в защите. Тренировочная игра   | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Техника игры в нападении. Тренировочная игра  | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные, групповые, командные действия игроков.  | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Отработка тактических приемов игры. Судейство. Тренировочная игра.  | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Игра.   | 1  | 2 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка»  | 1  | 3 |
|                            | <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов по баскетболу  | 2  | 3 |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Специальные упражнения для техники блокирования;<br>Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз;<br>Упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы, скорости  | 29 |   |
| <b>Тема 2.3 Гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций.  | 50 |   |

|  |    |   |
|--|----|---|
| Опорный прыжок. Упражнения на бревне.  |    |   |
| <b>Практические занятия по отработке умений</b> применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности  | 20 |   |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы. Построение. Смыкание и размыкание  | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами  | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника гимнастических упражнений: кувырок вперед-назад, стойки на лопатках, голове, руках  | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Техника гимнастических упражнений: мост, полушпагат.  | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Составление простейших комбинаций из изученных упражнений   | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений  | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Применение техники опорного прыжка: разбег, наскок, отталкивание, приземление   | 1  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: комбинация на гимнастическом бревне, подтягивание на перекладине.   | 1  | 3 |
| <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов.   | 2  | 3 |
| <b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на шведской стенке  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на перекладине  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на бревне: наскок, ходьба, равновесие   | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений на бревне: повороты, соскок   | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Самостоятельное проведение подготовительного занятия с группой по гимнастике  | 2  | 2 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Комплекс утренней гимнастики; гигиенической гимнастики<br>Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели)<br>Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | 30 |   |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| <b>Раздел 5. Волейбол.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тренировочная игра. | 90 |   |
|   | <b>Практические занятия по отработке умений</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей   | 40 |   |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения.  | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Прием и передача мяча сверху и снизу.  | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра   | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Стойки и перемещения волейболиста, основная стойка, защита   | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Стойки и перемещения волейболиста, атака   | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Стойки и перемещения волейболиста, подающего.  | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение   | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение  | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Обучение техники верхней прямой подачи. Тренировочная игра   | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение   | 1  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Обучение тактики игры в защите: блокирование, страховка  | 2  | 2 |
|   | <b>Практическое занятие:</b> Обучение техники нижней прямой подачи мяча.  | 2  | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Индивидуальные, групповые и командные действия игроков | 2   | 2  |   |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.   | 2   | 2  |   |

|   |            |   |
|---|------------|---|
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники боковой подачи мяча.<br>Тренировочная игра   | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи.<br>Тренировочная игра   | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование тактики игры в нападении:<br>подача, нападение   | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование тактики игры в защите:<br>блокирование, страховка  | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Блокирование. Тактика нападения. Тренировочная игра  | 2          |   |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование приемов передачи мяча.<br>Тренировочная игра   | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Формирование навыков судейства. Правила судейства. Тренировочная игра  | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Взаимодействия.                       | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении  | 2          | 2 |
| <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача              | 2          | 3 |
| <b>Практическое занятие:</b> Прием контрольных нормативов по волейболу  | 2          | 3 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Общеразвивающие упражнения на развитие подвижности. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости | 30         |   |
| <b>Зачет (3-6 семестры)</b>   | <b>8</b>   |   |
| <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>2</b>   |   |
| <b>Всего:</b>   | <b>303</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется в учебном кабинете – спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, ковровые покрытия, маты, брусья, перекладины, козлы;
- волейбольные мячи, стойки, сетка;
- баскетбольные мячи, щиты, кольца, сетки;
- футбольные мячи, ворота;
- столы для настольного тенниса, сетки, ракетки;
- мячи набивные и резиновые, секундомеры, рулетка, ядра, гранаты;
- утяжелители, гантели.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Обязательные печатные издания**

###### **Основные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

###### **Дополнительные источники**

5. 13.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, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
7. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и

доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 173 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/452949>

8. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

9. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

10. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 246 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08021-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

11. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

12. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

13. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

14. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

15. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

16. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456724>

#### **Нормативно-правовые акты:**

17. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»

18. <http://sportlib.info/Press/ТРФК/> Журнал "Теория и практика физической культуры"
19. <http://sportlib.info/Press/ФКВОТ/> Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
20. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
21. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
22. <http://sports-info.ru/> - Спортивный информационный портал «SportNews»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Виды оценочных средств</i>  |
|---|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>способы самоконтроля за состоянием здоровья;<br>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.   | Выполнение зачетных нормативов не менее 75%   | Устный опрос, экспертное наблюдение при выполнении практических работ, письменные работы; контроль с помощью технических средств и информационных систем |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;<br>применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;<br>применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.<br>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:<br>на входе – начало учебного года, семестра;<br>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. | Экзамен  |

## 5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### 1 год обучения по программе ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты   | Оценка в баллах |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     |
| - Бег 3000м (мин, сек)  | 13,30           | 14,00 | б/вр  |
| - Бег 30м (сек)   | 4,60            | 5,00  | 5,40  |
| - Бег 60м (сек)   | 8,20            | 8,60  | 9,00  |
| - Бег 100 м (сек)   | 13,80           | 14,20 | 14,80 |
| - Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 215   | 205   |
| - Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)   | 430             | 415   | 405   |
| - Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)  | 13              | 11    | 9     |
| - Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                               | 15              | 13    | 10    |
| - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                     | 50              | 45    | 30    |
| - Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                               | 12              | 10    | 7     |
| - Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                   | 12              | 10    | 6     |
| 12.Выход силой (количество раз)   | 7               | 6     | 4     |
| 13.Подъём переворотом (количество раз)  | 9               | 8     | 6     |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек  | 28              | 26    | 24    |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз)  | 135             | 125   | 115   |
| 16.Наклон из положения стоя (см)  | 15              | 10    | 5     |
| 17.Штрафные броски из 10 раз.   | 6               | 5     | 4     |
| 18.Приём – передача мяча над собой сверху.  | 25              | 20    | 15    |
| 19.Приём- передача мяча над собой снизу   | 25              | 20    | 15    |
| 20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 5               | 4     | 3     |
| 21.Челночный бег 3x10 м (сек)   | 7,0             | 7,5   | 8,0   |

1

### год обучения по программе ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |      |
|--|-----------------|-------|------|
|  | 5               | 4     | 3    |
| 1.Бег 2000м (мин, сек)   | 11,00           | 11,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек)  | 5,2             | 5,6   | 5,8  |
| 3.Бег 60м (сек)  | 10,4            | 10,8  | 11,2 |
| 4.Бег 100м (сек)   | 15,8            | 16,2  | 16,5 |
| 5.Прыжок в длину с места (см)  | 205             | 190   | 175  |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)                        | 390             | 375   | 360  |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                       | 25              | 15    | 10   |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                   | 12              | 10    | 9    |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)                     | 50              | 45    | 30   |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10              | 8     | 5    |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)                                | 65              | 50    | 35   |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| 12. Поднимание туловища за 30 сек   | 28  | 26  | 24  |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз)   | 135 | 125 | 115 |
| 15.Наклон из положения стоя (см)  | 22  | 15  | 10  |
| 16.Штрафные броски из 10 раз.   | 6   | 5   | 4   |
| 17.Приём – передача мяча над собой сверху   | 25  | 20  | 15  |
| 18.Приём – передача мяча над собой снизу  | 25  | 20  | 15  |
| 19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 5   | 4   | 3   |
| 20. Челночный бег 3x10 м (сек)  | 8,2 | 9,0 | 9,5 |

2

**год обучения по программе  
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |      |
|---|-----------------|-------|------|
|   | 5               | 4     | 3    |
| 1.Бег 3000м (мин, сек)  | 13,00           | 13,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек)   | 4,4             | 4,8   | 5,2  |
| 3.Бег 60м (сек)   | 8,0             | 8,4   | 8,8  |
| 4.Бег 100м (сек)  | 13,5            | 14,0  | 14,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см)   | 240             | 220   | 210  |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)   | 440             | 420   | 410  |
| 7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)  | 15              | 13    | 10   |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                               | 25              | 20    | 15   |
| 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                     | 55              | 45    | 30   |
| 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                              | 15              | 13    | 10   |
| 11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                  | 15              | 12    | 8    |
| 12.Выход силой (количество раз)   | 8               | 7     | 6    |
| 13.Подъём переворотом (количество раз)  | 10              | 9     | 7    |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек  | 30              | 28    | 26   |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)   | 145             | 135   | 125  |
| 16.Наклон из положения стоя (см)  | 20              | 12    | 5    |
| 17.Штрафные броски из 10 раз.   | 7               | 6     | 5    |
| 18.Приём – передача мяча над собой сверху   | 30              | 25    | 15   |
| 19.Приём – передача мяча над собой снизу  | 30              | 25    | 15   |
| 20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 6               | 4     | 3    |
| 21. Челночный бег 3x10 м (сек)  | 6,8             | 7,3   | 7,8  |

2

**год обучения по программе  
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты                  | Оценка в баллах |       |      |
|------------------------|-----------------|-------|------|
|                        | 5               | 4     | 3    |
| 1.Бег 2000м (мин, сек) | 10,40           | 11,00 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек)        | 5,1             | 5,5   | 5,6  |
| 3.Бег 60м (сек)        | 9,8             | 10,5  | 10,7 |

|  |      |      |      |
|--|------|------|------|
| 4.Бег 100м (сек)   | 15,6 | 16,0 | 16,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см)  | 210  | 205  | 180  |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см)  | 400  | 395  | 370  |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)   | 30   | 20   | 15   |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                     | 15   | 12   | 10   |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)                                       | 55   | 50   | 30   |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                   | 12   | 10   | 8    |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек)  | 70   | 60   | 40   |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек  | 30   | 28   | 25   |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз)  | 145  | 135  | 125  |
| 14.Наклон из положения стоя (см)   | 25   | 20   | 15   |
| 15.Штрафные броски из 10 раз.  | 7    | 6    | 5    |
| 16.Приём передача мяча над собой сверху.   | 30   | 25   | 20   |
| 17.Приём передача мяча над собой снизу.  | 30   | 25   | 20   |
| 18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6    | 4    | 3    |
| 19. Челночный бег 3x10м (сек)  | 8,0  | 8,5  | 9,2  |

3

**год обучения по программе  
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты  | Оценка в баллах |     |     |
|--|-----------------|-----|-----|
|  | 5               | 4   | 3   |
| 1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 15              | 13  | 10  |
| 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                                | 30              | 25  | 15  |
| 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                                      | 55              | 45  | 30  |
| 4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                                | 15              | 13  | 10  |
| 5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                    | 15              | 12  | 8   |
| 6.Выход силой (количество раз)   | 8               | 7   | 6   |
| 7.Подъём переворотом (количество раз)  | 10              | 9   | 7   |
| 8.Поднимание туловища за 30 сек  | 30              | 28  | 26  |
| 9.Прыжки через скакалку за 1 минуту ( количество раз)  | 145             | 135 | 125 |
| 10.Наклон из положения стоя (см)   | 20              | 12  | 5   |
| 11.Штрафные броски из 10 раз.  | 7               | 6   | 5   |
| - Приём – передача мяча над собой сверху   | 30              | 25  | 15  |
| 13.Приём – передача мяча над собой снизу   | 30              | 25  | 15  |
| 14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6               | 4   | 3   |

**3 год обучения по программе  
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |
|---|-----------------|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  |
| 1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                     | 30              | 20 | 15 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                  | 18              | 14 | 10 |
| 3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз)                   | 55              | 50 | 30 |
| 4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12              | 10 | 8  |
| 5.Равновесие на правой или левой ноге (сек)                                 | 70              | 60 | 40 |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| 6. Поднимание туловища за 30 сек   | 30  | 28  | 25  |
| 7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту<br>( количество раз)   | 145 | 135 | 125 |
| 8.Наклон из положения стоя (см)  | 25  | 20  | 15  |
| 9.Штрафные броски из 10 раз.   | 7   | 6   | 5   |
| 10.Приём передача мяча над собой сверху.   | 30  | 25  | 20  |
| 11.Приём передача мяча над собой снизу.  | 30  | 25  | 20  |
| 12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6   | 4   | 3   |