

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

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	303
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические работы	184
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	119
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 1-4 семестрах и дифференцированного зачета в 5 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
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры			
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</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>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Написание реферата на тему: «Физическая культура и здоровый образ жизни», подготовка доклада на тему «Вид спорта (на выбор)</p>	10	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1 Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала:</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	

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

	м.		
	Практическое занятие: Повторение техники бега на короткие дистанции 400 м.	2	2
	Практическое занятие: Изучение специальных беговых упражнений в спринтерском беге.	2	2
	Практическое занятие: Обучение техники низкого старта	2	2
	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения	2	2
	Практическое занятие: Бег на короткие дистанции с различной скоростью и на различных дистанциях	2	2
	Практическое занятие: Обучение технике работы руками при спортивной ходьбе	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег 100 м, прыжки в высоту, в длину, малого мяча	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки)	2	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на короткие дистанции, метание малого мяча, прыжки	2	3
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: бег на длинные дистанции	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями Прыжки в длину с разбега Упражнения на выносливость: сгибание-разгибание рук, приседания, сгибание-разгибание корпуса в упоре лежа. Бег на короткие дистанции.	20	
Тема 2.2 Баскетбол.	Содержание учебного материала: 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. 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.		
	Практические занятия по отработке умений самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	14	
	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение.	1	2
	Практическое занятие: Ловля мяча одной и двумя руками. Скрытая передача	1	2
	Практическое занятие: Ведение мяча правой рукой	1	2
	Практическое занятие: Отработка техники блокирования	1	2
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску	1	2
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафных бросков: бросок	1	2
	Практическое занятие: Техника игры в защите. Тренировочная игра	1	2
	Практическое занятие: Техника игры в нападении. Тренировочная игра	1	2
	Практическое занятие: Индивидуальные, групповые, командные действия игроков.	1	2
	Практическое занятие: Отработка тактических приемов игры. Судейство. Тренировочная игра.	1	2
	Практическое занятие: Отработка методов приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Игра.	1	2
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка»	1	3
	Практическое занятие: Прием контрольных нормативов по баскетболу	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения для техники блокирования; Имитация техники нападающего удара, прыжки на двух ногах с места 4 подхода по 15 раз; Упражнения для развития ловкости, прыгучести, силы, скорости	29	
Тема 2.3 Гимнастика	Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций.	50	

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

Раздел 5. Волейбол.	Содержание учебного материала: 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	
	Практические занятия по отработке умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	40	
	Практическое занятие: Техника безопасности на волейболе. Стойки в волейболе. Перемещения.	1	2
	Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу.	1	2
	Практическое занятие: Прием мяча одной рукой с нападением, перекатом в сторону, на бедро и спину. Тренировочная игра	1	2
	Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, основная стойка, защита	1	2
	Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, атака	1	2
	Практическое занятие: Стойки и перемещения волейболиста, подающего.	1	2
	Практическое занятие: Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение	1	2
	Практическое занятие: Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение	1	2
	Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи. Тренировочная игра	1	2
	Практическое занятие: Обучение тактики игры в нападении: подача, нападение	1	2
	Практическое занятие: Обучение тактики игры в защите: блокирование, страховка	2	2
	Практическое занятие: Обучение техники нижней прямой подачи мяча.	2	2
Практическое занятие: Индивидуальные, групповые и командные действия игроков	2	2	
Практическое занятие: Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	2	2	

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

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: 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.	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: 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;	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; 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 (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