

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

« 22 » июня 2023 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>	335
Аудиторные занятия, часов	184
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	184
Самостоятельная работа, часов	151

Ивангород, 2023

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

40.02.02

*код*


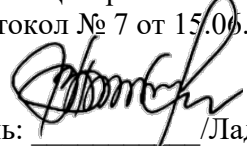
Правоохранительная деятельность

*наименование специальности (ей)*

Разработчики:

Янковская И.В., преподаватель

(ФИО)

<p><b>РАСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</b> Цикловой комиссией по общеобразовательным дисциплинам, общим гуманитарным социально-экономическим дисциплинам, математическим, естественнонаучным дисциплинам и физвоспитания Протокол № 6 от 08.06.2023 г.</p> <p>Председатель:  / Владимирова С.Р./</p>	<p><b>РЕКОМЕНДОВАНА</b> Методическим советом Центра СПО ИФ ГУАП Протокол № 7 от 15.06.2023 г.</p> <p>Председатель:  /Ладанова О.В./</p>
--	--

## 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 – 335 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 184 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 151 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>335</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>151</b>
в том числе:	
Подготовка к контрольным работам, тестам, устному опросу	70
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	66
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
<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> 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	
<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. 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> 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	
<b>Тема 2.3 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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> Комплекс утренней гимнастики; гигиенической гимнастики Общеразвивающие упражнения с гантелями (макет гантели) Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	30	

<b>Раздел 5. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. Тренировочная игра	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тренировочная игра	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование тактики игры в нападении: подача, нападение	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование тактики игры в защите: блокирование, страховка	2	2
<b>Практическое занятие:</b> Блокирование. Тактика нападения. Тренировочная игра	2	
<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование приемов передачи мяча. 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: 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