

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа



О.Б. Прохорова

30 августа

2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
40.02.02 ПРАВООХРАНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Челябинск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №1, протокол №1 от «27» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР

И.Н. Романенко

« 27 » августа 2021 г.



Специалист по УМР

О.А. Швецова

« 27 » августа 2021 г.



Разработчик: И.С. Ташланов – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

З-1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З-2 – основы здорового образа жизни;

З-3 – способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З-4 – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;

уметь:

У-1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У-2 – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У-3 – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У-4 – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее 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.

развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций (далее ПК):

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	156
контрольные занятия/точки рубежного контроля	–
курсовая работа/проект	–
зачеты	8
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа	156
индивидуальная учебно-научная работа (рефераты, проекты, НИРС)	14
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
2 курс										
Введение	4	2	2	-	-	-	-	2	-	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Стартовая диагностика обучающихся.	4	2	2	-	-	-	-	2	-	2
Раздел 1. Развитие физических качеств	22	10	-	10	-	-	-	12	10	2
Практическое занятие №1. Развитие общефизических качеств. Развитие силы мышц	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №2. Развитие силовых способностей	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Развитие скоростных способностей	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Развитие выносливости	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №5. Совершенствование гибкости	6	2	-	2	-	-	-	4	2	2
Раздел 2. Преодоление препятствий	12	6	-	6	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие №6. Преодоление полосы препятствий	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №7. Способы преодоле-	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
ния препятствий: безопорные прыжки; прыжки с опорой о препятствие, прыжки в глубину										
Практическое занятие №8. Перелезание при преодолении препятствий	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 3. Способы переноски партнера	28	14	-	12	-	2	-	14	10	4
Практическое занятие №9. Изучение переноски партнера сидящего верхом на спине, на плечах, лежащего на одном плече	4	2	-	2	-	-	-	2	2	2
Практическое занятие №10. Изучение переноски партнера с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №11. Изучение переноски партнера волоком захватом за плечи, волоком захватом за руки	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №12. Изучение переноски партнера вдвоём сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №13. Изучение перенос-	4	2	-	2	-	-	-	2	-	2

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
ки партнера вдвоём с поддержкой под руки и колени, под руки										
Практическое занятие №14. Изучение переноски партнера вдвоём захватом за руки и ноги, захватом под плечи и колени, захватом за одежду	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Зачет	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Раздел 4. Наружный осмотр под угрозой применения табельного оружия	26	10		10	-	-	-	16	16	
Практическое занятие №15. Изучение способов наружного осмотра под угрозой применения табельного оружия	6	2		2	-	-	-	4	4	
Практическое занятие №16. Досмотр правонарушителя в положении стоя, на коленях, лёжа	6	2		2	-	-	-	4	4	
Практическое занятие №17. Проверка головы, одежды правонарушителя при наружном осмотре	6	2		2	-	-	-	4	4	
Практическое занятие №18. Поверхностный осмотр стоящего противника с упором руками (в стену, в автомашину)	4	2		2	-	-	-	2	2	
Практическое занятие	4	2		2	-	-	-	2	2	

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
№19. Надевание наручников стоя, лёжа										
Раздел 5. Самостраховка при падении	12	6		6	-	-	-	6	6	
Практическое занятие №20. Изучение техники самостраховки: падения на правый, левый бок, на спину из положения приседа, полуприседа, стоя	4	2		2	-	-	-	2	2	
Практическое занятие №21. Самостраховка при падении вперед с опорой на руки	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №22. Самостраховка с помощью партнера	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 6. Удары и защита от ударов	18	10	-	10	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №23. Техника нанесения ударов руками	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №24. Техника нанесения ударов руками и защиты от ударов руками	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №25. Техника нанесения ударов ногами	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №26. Техника нанесения ударов ногами и защиты от ударов ногами	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
№27. Совершенствование техники нанесения ударов руками, ногами, головой										
Раздел 7. Техника задержания и сопровождения	16	8	-	8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №28. Задержание и сопровождение рывком, при подходе сзади, нырком	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №29. Загиб руки за спину скручиванием внутрь, за спину «замком»	6	2	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №30. Задержание и сопровождение: рычаг руки через предплечье, дожимом кисти	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 8. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа	10	6	-	6	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №31. Освобождение от захватов и обхватов	6	2	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №32. Освобождение от удержаний	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 9. Взаимодействие с напарником при обезвреживании	8	6	-	4	-	-	2	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
правонарушителя и его сопровождении										
Практическое занятие №33. Помощь сотруднику, брошенному на землю	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №34. Взаимопомощь при угрозе холодным и огнестрельным оружием	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Зачет	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
3 курс										
Введение	4	2	2	-	-	-	-	2	-	2
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Диагностика «остаточных» умений обучающихся	4	2	2	-	-	-	-	2	-	2
Раздел 10. Развитие и совершенствование физических качеств	16	8	-	8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №1. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №2. Бег с ускорением на отрезке до 50 м.	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Развитие скоростной выносливости. Бег на 400-800 м. в умеренном	4	2		2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
темпе										
Практическое занятие №4. Выполнение упражнений для развития общей выносливости. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Раздел 11. Помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него	12	6	-	6	-	-	-	6	6	-
Практическое занятие №5. Изучение приемов помощи при угрозе огнестрельным оружием	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №6. Формирование навыков применения приемов помощи при угрозе огнестрельным оружием	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №7. Освоение приемов помощи при угрозе оружием: отбивом (отведением) оружия и захватом руки, ударами рукой (ногой) в уязвимые места, болевыми приемами	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Раздел 12. Совершенствование тактики задержания и сопровождения	16	8		8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие	4	2		2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
№8. Задержание и сопровождение: рычаг руки внутрь – загиб руки за спину										
Практическое занятие №9. Задержание и сопровождение: комбинации приемов	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №10. Задержание и сопровождение: переходы с приема на прием	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №11. Задержание и сопровождение: учебно-тренировочные поединки	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Раздел 13. Техника бросков	10	6	-	4		2		4	4	-
Практическое занятие №12. Техника броска: Задняя подножка, передняя подсечка	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №13. Техника броска: Передняя подножка, бросок через бедро	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Зачет	2	2		-	-	2	-	-	-	-
Раздел 14 .Поединки с приёмами борьбы	16	8		8	-	-	-	8	8	-
Практическое занятие №14Совершенствование бросков с захватом ноги, бросок через спину	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие	4	2		2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
№15. Совершенствование комбинации бросков в спаринге.										
Практическое занятие №16. Совершенствование комбинации бросков в учебно-тренировочном поединке	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №17. Совершенствование комбинации бросков в учебно-тренировочные поединке	4	2		2	-	-	-	2	2	-
Раздел 14. Приземельные борьбы лежа	20	10	-	10	-	-	-	10	10	-
Практическое занятие №18. Приемы удержания верхом, удержания сбоку	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №19. Приемы удержания со стороны головы, удушающие приемы	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №20. Болевой прием: рычаг руки через бедро	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №21. Болевой прием: рычаг руки между бедер, удушающие приемы	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №22. Комбинации приемов борьбы лежа, учебно-тренировочные поединки	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
Раздел 15. Техника ухода из опасных положений	24	12	-	12	-	-	-	12	12	
Практическое занятие №23. Техника ухода от бросков: задняя подножка, передняя подсечка	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №24. Техника ухода от бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, отхват с захватом ноги	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №25. Техника ухода от удержаний: верхом, сбоку, со стороны головы	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №26. Техника ухода от удержаний: удушающих приемов, комбинаций приемов борьбы лежа	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №27. Техника ухода от болевых приемов: рычаг руки через бедро, рычаг руки между бедер, удушающих приемов,	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №28. Техника ухода от болевых приемов: учебно-тренировочные поединки	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Раздел 16. Тактика и	42	20		16	-	4	-	22	18	4

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
правовые основы применения боевых приемов борьбы										
Практическое занятие №29. Освоение наступательной тактики	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №30. Освоение оборонительной тактики	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №31. Освоение контратакующей тактики	6	2	-	2	-	-	-	4	2	2
Практическое занятие №32. Выполнение боевых приемов борьбы на фоне повышенной физической нагрузки	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №33. Выполнение боевых приемов борьбы на фоне повышенной физической и психической нагрузки	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №34. Тактика бойца и использование преимуществ	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №35. Учебно-тренировочные поединки по боксу и рукопашному бою, спарринги	6	2	-	2	-	-	-	4	4	-
Практическое занятие №36. Учебно-	6	2	-	2	-	-	-	4	2	2

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
тренировочные поединки по боксу и рукопашному бою, спарринги										
Зачет	4	4	-	-	-	4	-	-	-	-
4 курс										
Раздел 17. Совершенствование профессионально значимых умений и навыков	28	12		10	-	2	-	-	16	-
Практическое занятие №1. Комплекс упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №2. Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям трудовой деятельности	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №3. Комплекс упражнений для улучшения работоспособности	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №4. Комплекс упражнений для снятия общего утомления и переутомления	4	2	-	2	-	-	-	2	2	-
Практическое занятие №5. Методика трениров-	6	2	-	2	-	-	-	4	4	-

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная работа		
		Всего часов	в том числе					Всего часов	в том числе	
			теоретических занятий (час)	лабораторных и практических занятий (час)	контрольных занятий / точек рубежного контроля (час)	промежуточная аттестация в форме диф. зачёта/ зачёта (час)	курсовое проектирование		внеаудиторная сам. работа (час)	индивидуальная учебно-научная работа (час)
ки для профилактики перенапряжения										
Практическое занятие №6. Методика тренировки для профилактики перетренированности	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №7. Разработка комплекса упражнений по индивидуальному заданию	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Дифференцированный зачёт	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Всего по дисциплине	340	170	4	156	-	10	-	170	156	14

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Основное оборудование, компьютерная техника, установленное программное обеспечение, обеспечивающее проведение всех видов занятий:

Стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, беговая дорожка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017

2. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

Дополнительная литература:

1. 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: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

2. 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: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения 20.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Проверяемые дидактические единицы «уметь», «знать»	Показатели достижений обучающимися усвоенных знаний, освоенных умений			Формы контроля
	1 (ознакомительный)	2 (репродуктивный)	3 (продуктивный)	
Знания				
3-1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии	Имеет о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном разви-	Знает и называет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос-	Устный опрос Тестирование

человека;	тии человека	и социальном развитии человека	питания на укрепление здоровья, в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	
3-2 - основы здорового образа жизни.	Имеет представление об основах здорового образа жизни.	Знает и называет основы здорового образа жизни.	Знает и применяет основы здорового образа жизни.	Тестирование Практическое занятие
3 -3 – способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Имеет представление о способах самоконтроля за состоянием здоровья	Знает и называет способы самоконтроля за состоянием здоровья	Знает и применяет способы самоконтроля за состоянием здоровья	Тестирование Практическое занятие
3 -4 – тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;	Имеет представление о тактике силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Знает и применяет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Тестирование Практическое занятие
Умения				
У-1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно, но лишь по образцу, подражая действиям преподавателя или сверстников	Самостоятельно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, выполняет каждое упражнение в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие Составленный комплекс упражнений Тестирование Портфолио
У-2 – самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	Умеет поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку	Самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно поддерживает собственную общую и специальную физическую подготовку	Практическое занятие Составленный комплекс упражнений Тестирование
У-3 – применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Умеет применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Самостоятельно применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно применяет навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности	Практическое занятие Тестирование

У-4 – применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Умеет применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Самостоятельно применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей в ранее рассмотренных типовых ситуациях.	Самостоятельно применяет правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей	Практическое занятие Тестирование
---	---	---	--	--------------------------------------

4.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии оценки теста:

85-100% - «отлично»

70-84% - «хорошо»

51-69% - «удовлетворительно»

менее 50% - «неудовлетворительно»

Критерии оценки практических навыков:

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент:

- свободно применяет полученные знания при выполнении практических заданий;

- выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;

- в письменном отчете по работе правильно и аккуратно выполнены все записи;

- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, дает точное определение и истолкование основных понятий, использует специальную терминологию дисциплины, не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, сопровождает ответ примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- выполнены требования к оценке «отлично», но допущены 2 – 3 недочета при выполнении практических заданий и студент может их исправить самостоятельно или при небольшой помощи преподавателя;

- в письменном отчете по работе делает незначительные ошибки;

- при ответах на контрольные вопросы не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности, но затрудняется в применении знаний в новой ситуации, приведении примеров.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- практическая работа выполнена не полностью, но объем выполненной части позволяет получить правильные результаты и выводы;

- в ходе выполнения работы студент продемонстрировал слабые практические навыки, были допущены ошибки;

- студент умеет применять полученные знания при решении простых за-

дач по готовому алгоритму;

- в письменном отчете по работе допущены ошибки;
- при ответах на контрольные вопросы правильно понимает их сущность, но в ответе имеются отдельные пробелы и при самостоятельном воспроизведении материала требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- практическая работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не позволяет сделать правильных выводов, у студента имеются лишь отдельные представления об изученном материале, большая часть материала не усвоена;

- в письменном отчете по работе допущены грубые ошибки, либо он вообще отсутствует;

- на контрольные вопросы студент не может дать ответов, так как не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы.

Критерии оценки устного ответа:

«отлично» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты в определении понятия, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

«удовлетворительно» – дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

«неудовлетворительно» – дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятия, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

Критерии оценивания портфолио

Средства контроля	Показатели и критерии оценивания			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Презентация и защита Портфолио	Содержание Портфолио			
	Представлены все виды работ, выполненные в соответствии с требованиями (средний балл «4,6-5»)	Представлены все работы, выполненные с небольшими отклонениями от требований (средний балл «3,8-4,5»)	Представлено более половины работ, выполненных с отклонениями от требований (средний балл «3-3, 7»)	Представлено менее половины работ, выполненных со значительными отклонениями от требований (средний балл «2-2,9»)
	Структура презентации			
	Есть титульный лист, на котором присутствуют название темы работы, фамилия, имя автора, перечень обязательных работ, результаты по каждому виду выполненной работы	Есть титульный лист, оформленный с небольшими отклонениями, перечень обязательных работ, результаты не по каждому виду выполненной работы	Есть титульный лист, оформленный с отклонениями, перечень обязательных работ, представлены не все результаты, либо слайды расположены не в соответствии со структурой	Нет титульного листа, либо не все слайда представлены, либо презентация отсутствует
	Оформление			
	Текст легко читается. Шрифт – TNR. размер шрифта единый; контрастность цвета текста с фоном соблюдена; на слайде не больше 12 строк	Текст легко читается; шрифт – TNR; размер шрифта не единый; контрастность цвета текста с фоном соблюдена; на слайде не больше 12 строк.	Текст трудно читается; размер шрифта не единый; контрастность цвета текста с фоном не соблюдена; на слайде не больше 12 строк	Текст трудно читается; шрифт не отредактирован; нет контраста цвета текста с фоном; на слайде больше 12 строк
	Наглядность			
	Использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц и пр., их уместность	Использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц; неуместное их использование	Недостаточное использование рисунков, диаграмм, схем, таблиц или их полное отсутствие	Не используются средства наглядного представления информации
	Информативность			
Информация представлена в необходимом и достаточном количестве, терминологический аппарат используется полно и грамотно	Информация представлена в избыточном количестве, терминологический аппарат используется полно и грамотно	Информация представлена в недостаточном количестве, терминологический аппарат используется неполно полно и с незначительными отклонениями от	Информация представлена в необработанном для презентации виде; терминологический аппарат используется со значи-	

			нормативных требований	тельными отклонениями от нормативных требований
Выступление докладчика				
	Докладчик владеет материалом без опоры на презентацию; уверенно отвечает на вопросы	Докладчик владеет материалом с опорой на презентацию; уверенно отвечает на вопросы	Докладчик слабо владеет информацией, читает материал со слайдов; неуверенно отвечает на вопросы	Докладчик не владеет материалом, всю информацию полностью читает со слайдов, испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения несут оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения несут оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Критерии оценки выполнения практических заданий:

оценка «отлично» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; при этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.