

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванкова Марина Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 17.10.2024 22:57:30  
Уникальный программный ключ:  
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698d59

Частное учреждение профессиональная образовательная организация  
«Южно-Уральский колледж бизнеса»  
(ЧУ ПОО «ЮУКБ»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОГСЭ.04 Физическая культура*

Программы подготовки специалистов среднего звена

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Форма обучения: очная

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
здоровье сберегающих дисциплин  
Протокол № 9 от «29» марта 2023 г.  
Председатель ПЦК

 / Девятов В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе

 / Урбах И.А.

«29» марта 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *40.02.02 Правоохранительная деятельность*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г., №1552, примерной образовательной программой.

## Оглавление

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный цикл.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины** – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» 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 ППФП 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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить **общие и профессиональные компетенции:**

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

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

#### **1.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 404 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 часа,  
самостоятельной работы обучающегося 202 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов (очная форма)
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	404
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	202
в том числе:	
теоретическое обучение	100
лабораторные и практические занятия	102
практическая подготовка	52
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	202
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практ. подготовка	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5	6
	<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретико - практический (практические основы физической культуры)</b>				
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Лекционные занятия:</b>	<b>16</b>		1,2,3	ОК 2,3,6,10,14
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	4			
	Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»	4			
	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	4			
	Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой, бегом, гимнастикой, игровыми занятиями и т.д	4			
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	Роль физической подготовки в юридической деятельности, значение физической культуры как инструмента личностного и нравственного воспитания будущего специалиста юридической деятельности	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	<b>22</b>			

<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий</b>	<b>Лекционные занятия:</b>	<b>16</b>			
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	4			
	Методы тренировки.	4			
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.	4			
	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	4			
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	4		
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	4			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения	<b>20</b>			
	<b>Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Практическое занятие:</b>	<b>8</b>		
1.2.1 Связь занятий физической культурой со здоровьем.	4	4			
1.2.2 Связь занятий физической культурой с физическим развитием.	2	2			
1.2.3 Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.	2	2			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.	<b>20</b>				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>			



<b>Тема 1.4. Основы здорового образа жизни</b>	1.3.1. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности в работе юриста. Нормы ГТО	2		1, 2	ОК 2,3,6,10,14
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.	<b>20</b>			
<b>Тема 1.5 Физические способности человека и их развитие.</b>	<b>Лекционные занятия:</b>	<b>16</b>			
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	4			
	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	4			
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	4			
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств	4	4		
	Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры)</b>	<b>20</b>			

<b>Тема 2.1. Методико-практические занятия:</b>	<b>Лекционные занятия:</b>	<b>16</b>		2,3	ОК 2,3,6,10,14
• <b>легкая атлетика</b>	2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).	2			
• <b>баскетбол</b>	2.1.2 Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).	2			
• <b>волейбол</b>	2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.	2			
• <b>гимнастика</b>	2.1.4 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.	2			
	2.1.5 Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры.	2			
	2.1.6 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	2			
	2.1.7 Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком,	4			

	лицом и спиной вперед.				
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>4. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.</p>	20			
Тема 2.2 ОФП	<b>Лекционные занятия:</b>	18			
	Изучение техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач	2			
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	4			
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами	6			
	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.	6			
	<b>Практическое занятие:</b>	6	6		
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества	2	2		

	повторений.				
	Круговая тренировка.	2	2		
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями	20			
	<b>Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>				
<b>Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>Практическое занятие:</b>	<b>52</b>	<b>8</b>		
• <b>легкая атлетика</b>	3.1.1 Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).	4		3	ОК 2,3,6,10,14
	3.1.2 Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	4			
	3.1.3 Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	4			
• <b>баскетбол</b>	3.1.4 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	4			

	3.1.5 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	4		
	3.1.6 Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	4		
• <b>волейбол</b>	3.1.7 Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4		
	3.1.8 Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру.	4		
	3.1.9 Передача мяча в стену: передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	4		
• <b>гимнастика</b>	3.1.14 ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения.	4		
	3.1.15 Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) с помощью.	4	4	
	3.1.16 Разновидности ходьбы.	4	4	

	3.1.17Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д).	4			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. 2.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. 3.Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подвижная игра «Подай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом. 4.Упражнения на гибкость, силу и растяжение.	20			
	<b>Раздел 4.Применение физической силы для мер административного пресечения</b>				
<b>Тема 4.1. Элементы Единоборств</b>	<b>Лекционные занятия:</b>	<b>18</b>			
	Приемы самостраховки.	2			
	Обучение стойке, изучение падений и бросков, изучение приёмов борьбы лежа и стоя, изучение приёмов самозащиты. Комбинация бросков, ответные приемы против основных бросков болевые приемы.	6			
	Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца.	4			
	Техника безопасности в ходе единоборств Тактика силового задержания и обезвреживания	6			

	противника, самозащиты без оружия.				
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	10	10		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>20</b>			
	Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость				
	Каратэ-до, айкидо, тхэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).				
<b>Раздел 5.</b>					
<b>Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий)</b>					
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
	4.1 Информационный контроль за учебной деятельностью. Требования к уровню подготовки студентов. Оценка освоения учебного материала.	2	2		ОК 2,3,6,10,14, ПК 1.6
	4.2 Теоретические и методические знания, умения и	2	2		

	навыки.			3	
	4.3Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.	2	2		
	4.4Контрольные задания, упражнения, тесты. Средняя оценка результатов учебно- тренировочных занятий.	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Контрольные задания, упражнения, тесты.	<b>20</b>			
	<b>Всего:</b> <i>теоретическое обучение: 100 ч+</i> <i>лабораторные и практические занятия: 102 ч+???</i> <i>практическая подготовка: 52 ч+</i> <i>самостоятельная работа: 202 ч+</i>	<b>404</b>	<b>52</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1 Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2.

2. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для среднего профессионального образования / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13327-1

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/099859B9-97A7-4D44-9240-E6A2D0572386>

2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/8E44DF71-A267-4B09-B3D3-E43CFC0DC21D>

3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. — М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. — 336 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>.

4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

5. Никитушкин, В. Г.

Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. Текст: электронный // ЭБСЮрайт[сайт]. —

URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>

6. Аллянов, Ю. Н.

Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. —

М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. Текст: электронный // ЭБСЮрайт[сайт]. —

URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство

Юрайт, 2019. — 125 с. Текст: электронный // ЭБСЮрайт[сайт]. —

URL:<https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>

8. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/11>. Физическая культура студентов специального учебного

отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN

978-5-7638-2997-6. Текст: электронный // ЭБСЮрайт[сайт]. —

URL:<http://znanium.com/go.php?id=511522>

9. Физическая культура (СПО) / Виленский М. Я., Горшкова А. Г. -

Москва: КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. Текст: электронный // ЭБСЮрайт[сайт]. —

URL:<http://www.book.ru/book/916506>

10. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. - Москва: КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. Текст: электронный // ЭБСЮрайт[сайт]. —

URL:<http://www.book.ru/book/918488>

Интернет-ресурсы:

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

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

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

### **3.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</li> <li>-применять навыки ППФП в профессиональной деятельности;</li> <li>-применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</li> </ul>	Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-способы самоконтроля за состоянием здоровья;</li> <li>-тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Фронтальный опрос, решение тестовых заданий</li> <li>-Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</li> <li>-Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта.</li> <li>-Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</li> </ul>