

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Марина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 17.10.2024 22:55:34
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

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

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) |
|---|--------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 404 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 202 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 100 |
| лабораторные и практические занятия | 102 |
| практическая подготовка | 52 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 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 |
| | Раздел 1. Теоретико - практический (практические основы физической культуры) | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Лекционные занятия: | 16 | | 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 | | | |
| | Практическое занятие: | 2 | 2 | | |
| | Роль физической подготовки в юридической деятельности, значение физической культуры как инструмента личностного и нравственного воспитания будущего специалиста юридической деятельности | 2 | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. | 22 | | | |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|---|----------------|
| Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий | Лекционные занятия: | 16 | | | |
| | 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 | | | |
| | Практическое занятие: | 8 | 4 | | |
| | Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 4 | 4 | | |
| | Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | 4 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения | 20 | | | |
| Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта | Практическое занятие: | 8 | 8 | 3 | ОК 2,3,6,10,14 |
| | 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 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. | 20 | | | |
| Практическое занятие: | 2 | | | | |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|------|----------------|
| Тема 1.4. Основы здорового образа жизни | 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 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. | 20 | | | |
| Тема 1.5 Физические способности человека и их развитие. | Лекционные занятия: | 16 | | | |
| | 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 | | | |
| | Практическое занятие: | 6 | 6 | | |
| | Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств | 4 | 4 | | |
| | Особенности физической и функциональной подготовленности. | 2 | 2 | | |
| Раздел 2. | Методико-практический (методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры) | 20 | | | |

| | | | | | |
|---|--|-----------|--|-----|----------------|
| Тема 2.1. Методико-практические занятия: | Лекционные занятия: | 16 | | 2,3 | ОК 2,3,6,10,14 |
| • легкая атлетика | 2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение). | 2 | | | |
| • баскетбол | 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 | | | |
| • волейбол | 2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол. | 2 | | | |
| • гимнастика | 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>Самостоятельная работа обучающихся:</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 | Лекционные занятия: | 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 | | | |
| | Практическое занятие: | 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 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями | 20 | | | |
| | Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта) | | | | |
| Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия | Практическое занятие: | 52 | 8 | | |
| • легкая атлетика | 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 | | | |
| • баскетбол | 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 | | |
| • волейбол | 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 | | |
| • гимнастика | 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 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 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 «Поддай и попади». Игровые упражнения с набивным мячом. 4.Упражнения на гибкость, силу и растяжение. | 20 | | | |
| | Раздел 4.Применение физической силы для мер административного пресечения | | | | |
| Тема 4.1. Элементы Единоборств | Лекционные занятия: | 18 | | | |
| | 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. | | | | |
| | Практическое занятие: | 10 | 10 | | |
| | Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. | 10 | 10 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 20 | | | |
| | 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). | | | | |
| | Раздел 5. | | | | |
| | Контрольно - оценочный (критерии результативности занятий) | | | | |
| | Практическое занятие: | 8 | 8 | | |
| | 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 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Контрольные задания, упражнения, тесты. | 20 | | | |
| | Всего: <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> | 404 | 52 | | |

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. 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 |
|--|---|
| Уметь: | |
| <ul style="list-style-type: none"> -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; | Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий. |
| Знать: | |
| <ul style="list-style-type: none"> -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 | <ul style="list-style-type: none"> - Фронтальный опрос, решение тестовых заданий -Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. -Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта. -Оценка техники базовых элементов спортивных игр. |