

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙПОТРЕБСОЮЗ
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
А.А. Намиток А.А. Намиток
«16» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность*

Базовая подготовка

Ставрополь, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 509 (ред. от 13.07.2021) (Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 № 33737), входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский кооперативный техникум».

Разработчик (и):

Терентьева О.П., преподаватель ЧПОУ «Кооперативный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательных, правовых и коммерческих дисциплин»
Протокол № 3 от 25 октября 2021 года

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рекомендована Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»
Протокол № 3 от 25 октября 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3. применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. основы здорового образа жизни;

З3. способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4. тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено:

- на формирование *общих компетенций*, включающими в себя способность:

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.

– овладение *профессиональными компетенциями*, соответствующими видам деятельности:

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

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебной дисциплины достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал дисциплины направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3 - Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12 - Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР 13 - Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14 - Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 15 - Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 340 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 170 часов; самостоятельная работа обучающегося 170 часа; практические занятия 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
Практические занятия (всего)	168
Самостоятельная работа студентов (всего)	170
- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам курса.	50
- Индивидуальная работа: <ul style="list-style-type: none">• Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам дисциплины• Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint	50
В том числе: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	70
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и развития физических качеств, способствующих быстрому освоению необходимых двигательных действий. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		334	
Тема 2.1 Легкая атлетика		52	
Тема 2.1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	24	
	1 Техника бега на короткие дистанции, низкого старта, бега по дистанции, финиширование. ОФП 2 и СФП на уроках легкой атлетики.		3
	Практические занятия Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, силы. Выполнение техники низкого старта. Выполнение ОФП и СФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: (бег 100 м), ОФП. Выполнение комплекса ОРУ.	12	

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений по теме легкая атлетика. Составление кроссворда. Выполнение УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составление комплекса ОРУ.		12	
Тема 2.1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		28	
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.		3
	2	Прыжки в длину с места.		
	Практические занятия Развитие физических качеств. Выполнение техники высокого старта. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов: бег 500 м; 1000 м; ОФП. Выполнение комплекса ОРУ.		14	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений по теме легкая атлетика. Составление кроссворда. Выполнение УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составление комплекса ОРУ.		14	
Тема 3. Спортивные игры			142	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		50	
	1	Перемещение по площадке.		3
	2	Ведение мяча.		
	3	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	4	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по 5		
	5	кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		
	8	Двусторонняя игра.		
	9			

	<p>Практические занятия Совершенствование техники индивидуальной игры в защите (стойка, перемещение, остановка, повороты). Совершенствование командной защиты 3-2; 2-3; 1-3-1. Выполнение ОФП и СФП. Совершенствование индивидуальной игры в попадании. Развитие физических качеств. Заполнение протоколов соревнований по баскетболу. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса ОРУ.</p>	24	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: История развития баскетбола. Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами баскетбола. Выполнение УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составление комплекса ОРУ.</p>	26	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	44	
	<p>1 Стойки в волейболе. 2 Перемещение по площадке. 3 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 4 Приём мяча. 5 Передачи мяча. 6 Нападающие удары. 7 Блокирование нападающего удара.</p>		3
	<p>8 Страховка у сетки. 9 Расстановка игроков. 10 Тактика игры в защите, в нападении. 11 Индивидуальные действия игроков. 12 Взаимодействие игроков. 13 Учебная игра.</p>		
	<p>Практические занятия Совершенствование индивидуальной игры в защите (первая передача мяча, блокирование). Верхняя передача, нижняя передача. Совершенствование индивидуальных действий в волейболе. Выполнение ОФП и СФП. Развитие физических качеств. Заполнение протоколов соревнований по волейболу. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса ОРУ.</p>	22	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: история развития волейбола. Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами волейбола. Выполнение УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составление комплекса ОРУ ППФП.</p>	22	
<p>Тема 3.3. Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	20	
	<p>1 Стойки игрока. 2 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 3 4 Технические приёмы: подача, подрезка, накат, подставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, 5 стили игры. 6 Тактические комбинации одиночной и парной игры. 7 Двусторонняя игра.</p>		3
	<p>Практические занятия Выполнение вращения теннисного мяча. Выполнение ударов по мячу. Выполнение тактически одиночной игры. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Сдача нормативов по ОФП. Выполнение комплекса ОРУ ППФП.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: История развития настольного тенниса или темы по выбору. Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами настольного тенниса. Выполнение УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составление комплекса ОРУ ППФП.</p>	10	
<p>Тема 3.4. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	28	
	<p>1 Перемещение по полю.</p>		3

	2	Ведение мяча.		
	3	Передачи мяча.		
	4	Удары по мячу ногой, головой.		
	5	Остановка мяча ногой.		
	6	Приём мяча: ногой, головой.		
	7	Удары по воротам.		
	8	Обманные движения.		
	9	Обводка соперника, отбор мяча.		
	10	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника		
	11	и тактика игры вратаря.		
	12	Взаимодействие игроков.		
	13	Учебная игра.		
	Практические занятия Совершенствование техники ударов по мячу ногой, остановка мяча. Ведение мяча. Совершенствование индивидуальных действий игрока. Совершенствование техники и тактики игры в футбол. Развитие физических качеств. ОФП и СФП. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса ОРУ ППФП.		14	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: История развития футбола или темы по выбору. Составление кроссворда. Составление программы эстафет с элементами футбола. Выполнение УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составление комплекса ОРУ ППФП.		14	
Тема 4. Аэробика и атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		30	
	1	Ритмическая гимнастика		3
	2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	Практические занятия <i>Ритмическая гимнастика:</i> Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.		16	

	<p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах:</i></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнение упражнений для развития силы и выносливости.</p>	14	
Тема 5. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	26	
	1 Кроссовая подготовка.		
	2 Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<p>Практические занятия</p> <p>Техника бега по пересеченной местности, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3-5 км. Бег на подъемах, бег на спусках, бег по сыпучему, каменистому грунту.</p>	12	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут.</p>	14		
Тема 6. Элементы Единоборств	Содержание учебного материала	60	
	<p>Приемы самообороны.</p> <p>Обучение стойке, изучение падений и бросков, изучение приёмов борьбы лежа и стоя, изучение приёмов самообороны.</p> <p>Комбинация бросков, ответные приемы против основных бросков болевые приемы.</p> <p>Гигиена борца.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> <p>Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самообороны без оружия.</p>	30	

	Самостоятельная работа обучающихся Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств: Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства); дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба.	30	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	24	
	1 Изучение профессиограмм.		3
	2 Производственная гимнастика, развитие физических качеств, развитие специальных физических качеств, изучение специальных теоретических и практических знаний и умений по ППФП.		
	3 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Прикладные		
	4 виды спорта.		
Практические занятия Выполнение комплексов по производственной гимнастике. Развитие общей выносливости и статической выносливости. Развитие координации движений и мышечных усилий. Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФП.	12		
Самостоятельная работа обучающихся Составление профессиограммы и комплекса ППФП. Выполнение комплексов ППФП, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	12		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 5 семестре		2	
Всего:		340	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал: Большой зал; Малый зал.

Спортивный зал:

1. Большой зал

- спортивный инвентарь (мячи волейбол – 5 шт., футбол – 5 шт., баскетбол – 5 шт., маты гимнастические-10 шт., скакалки-10 шт., гантели-4 шт. и др., обручи – 10 шт. боксерские груши – 5 шт.);
- площадка для игры в волейбол-1 ед.;
- площадка для игры в баскетбол-1 ед.;
- площадка для игры в мини футбол-1 ед.
- площадка для игры в гандбол-1 ед.;
- секундомер – 1 ед.;
- скамейки – 3 шт.
- аптечка медицинская.

2. Малый зал

- площадка для борьбы
- площадка для бокса
- тренажеры
- канат
- скамейка
- турник (шведская стенка) – 2 шт.
- теннисный стол – 1 ед., ракетки – 4 компл.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 19-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
ISBN 978-5-4468-7250-3
2. ЭБС Znanium: Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. -

Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 04.12.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

1. ЭБС Znanium: Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 04.12.2021). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
У1. физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
У2. самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	- Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта. - Оценка техники базовых элементов спортивных игр.
У3. применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;	- Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.
У4. применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	
Знания:	
З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.
З2. основы здорового образа жизни;	
З3. способы самоконтроля за состоянием здоровья;	

34. тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета в 5 семестре

Лист регистрации изменений

Дополнения и изменения к рабочей программе на 20__ - 20__ учебный год
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

№ п/п	Внесенные изменения	Содержание изменений

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
Протокол № __ от _____ 20__ г.

ОДОБРЕНО

Методическим советом
Протокол № __ от _____ 20__ г.

