



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 13. Контакт. тел: 8-906-450-00-59;  
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradaliyeva\_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar\_spas

РАССМОТРЕНО:

на заседании ПЦК

Протокол № 1 от 20 01 2024 г.

Председатель ПЦК

*И. М. Мухоморова И.Р.*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»

А.В. Мурадалиева

» 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

среднего профессионального образования

40.02.02 Правоохранительная деятельность

Квалификация – Юрист

Базовая подготовка

МАХАЧКАЛА 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (Утвержден приказом Министерство образования и науки Российской Федерации от 12.05 2014 г. № 509) (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.02 Правоохранительная деятельность

**Организация-разработчик:** ПОАНО «ТПСК»

Разработчики: преподаватель ПОАНО «ТПСК»

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в состав обще-гуманитарных и социально-экономических дисциплин базовой части и направлена на формирование:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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 подготовки, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки ППФП в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению

правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения учебной 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.

#### 1.4. Использование часов вариативной части ОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	Наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	<p><b>Знать и владеть</b> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> использовать разнообразные спортивные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Спортивные игры: -баскетбол -волейбол -гандбол -футбол</p>	170	<p>Учитывая запросы регионального рынка труда, хорошая общая физическая подготовка расширяет возможности адаптации молодых специалистов к трудовой деятельности и повышает работоспособность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• увеличение количества студентов, регулярно занимающихся спортом;</li> <li>• формирование осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни;</li> <li>• повышение информированности о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий.</li> </ul>

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 510 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 340 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>510</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>340</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	<i>340</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>170</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая Культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>		
<b>Тема 1.</b>	Содержание учебного материала	2	
	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий.</b>  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.  Методы тренировки.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p><b>Самоконтроль</b>  Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения</p>	4	

<b>Тема 2.</b>	Содержание учебного материала		
	<p><b>Физические способности человека и их развитие.</b>  Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b></p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	2	
		4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание практических занятий	46	
	<p><b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>		



	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>Зачётный бег - 30, 60, 100 метров, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 12 минут. Бег на дистанцию 500 - 1000 м (девушки) и 500 - 2000 м (юноши), прыжковая подготовка( прыжки с места, тройной прыжок, пятерной прыжок)</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка. ОРУ, силовые упражнения. Самоконтроль.</p>	30	
Тема 2.2	Содержание практических занятий		
	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Обучение алгоритма построения ОРУ. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с гимнастической палкой, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для профилактики</p>	24	

профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.

Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

Йоговские упражнения.

Упражнения дыхательной гимнастики

Упражнения для глаз

Совершенствование основ строевой подготовки.

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций
2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.
3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:
  - воспитание выносливости в процессе занятий .
  - воспитание координации движений в процессе занятий.
4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. ОРУ, силовые упражнения</p>	40	
<p><b>Тема 2.3</b></p>	<p>Содержание практических занятий</p> <p><b>ОФП</b></p> <p>Изучение техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах 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. 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. Упражнения с партнёром. Работа в тренажёрном зале, работа по карточкам и индивидуальным заданиям.</p> <p>Обучение методу круговой тренировки для развития силы основных</p>	36	

	<p>мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия</p> <p>Зачёты по КСУ</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями.</p>	50	

<p><b>Тема 2.4</b></p>	<p>Содержание практических занятий</p> <p><b>Элементы Единоборств</b></p> <p>Приемы самостраховки. Обучение стойке, изучение падений и бросков, изучение приёмов борьбы лежа и стоя, изучение приёмов самозащиты. Комбинация бросков, ответные приемы против основных бросков болевые приемы. 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. Техника безопасности в ходе единоборств Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (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). 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).</p>	<p>24</p> <p>22</p>	
------------------------	--	---------------------	--

<b>Тема 2.5</b>	Содержание практических занятий		
	<p><b>Спортивные игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p>Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные</p>	60	

действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.

Взаимодействие игроков.

Зачёт: приём мяча над собой сверху, снизу

Зачёт: передача мяча в парах.

Зачёт: передачи мяча в парах.

Зачёт: приём мяча сверху, снизу над собой.

Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.

### ***Баскетбол***

Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: 54 двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.

Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.

Тест: передача двух мячей в парах.

Тест: Броски с трех точек.

Тест: Штрафные броски, броски в движении.

Тест: Штрафные броски, броски в движении.

Тест: броски в движении.

Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.

	<p><b><i>Ручной мяч (гандбол)</i></b></p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.</p> <p>Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.</p> <p>Зачёт: передача мяча на время в парах. Зачёт: броски по воротам. Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p><b><i>Футбол</i></b></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам.</p> <p>Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.</p> <p>Зачёт: передача мяча на время в парах. Зачёт: обводка мяча между ориентирами на время.</p>	20	
		54	



	<p>Зачёт: удар по воротам Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра</p> <p><b><i>Настольный теннис/ Большой теннис</i></b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>Обучение основам техники: стойка, перемещения. Техника подачи, приёма и атакующего удара. Зачёт: набивание мячика над собой. Зачёт: набивание мячика у стенки. Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий и соревнований. 2. ОРУ, силовые упражнения</p>	20	
<b>Всего:</b>		<b>510</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в бадминтон, теннис; оборудование для занятий легкой атлетикой;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры);

оборудование для занятий гимнастикой ( степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, брусья, маты;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010. *Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Дополнительные источники:

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2012.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиева Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

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

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

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

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>-знать</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.</p> <p><b>- уметь</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки ГПФП в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>