Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

Институт права и национальной безопасности

Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

подготовки специалистов среднего звена по специальности

«40.02.02. - Правоохранительная деятельность»

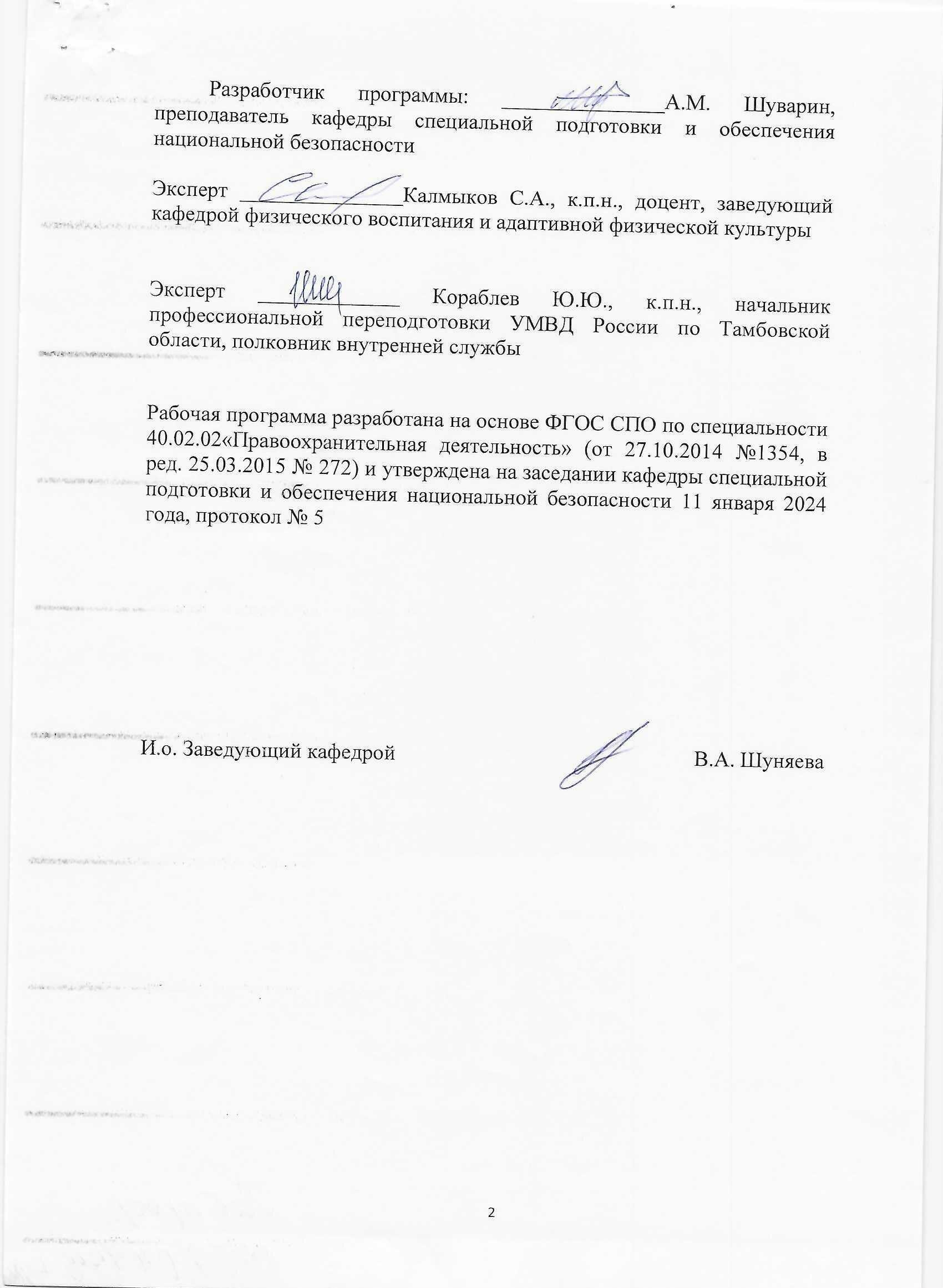
Квалификация юрист

Основная образовательная программа среднего профессионального

**образования**

Год набора 2024

Тамбов - 2024



СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» 4

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 5

3. Методические указания 13

4. Условия реализации учебной дисциплины 16

5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 17

6. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 28

7. Рекомендуемая литература 29

8. Лист внесения изменений 31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 «Физическая Культура»**

* 1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО специальность 40.02.02. – «Правоохранительная деятельность».

* 1. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл: ОГСЭ.04.

Физическая культура. Изучается в 3,4,5,6,7 семестрах.

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

**Целю** является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся.

**Общими задачами** физической подготовки являются:

* развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;
* активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха обучающихся;
* улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
* овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

**К специальным задачам** физической подготовки относятся:

* преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и выносливости;
* овладение основными способами преодоления естественных и искусственных препятствий;
* воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

* основы здорового образа жизни;
* основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования необходимых двигательных навыков;
* способы самоконтроля за состоянием здоровья;
* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

* + применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
  + применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;
  + применять тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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 применения физической силы и специальных средств

* 1. Количество часов на основе рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа;
* самостоятельной работы обучающегося 170 часа.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 340 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 170 |
| В том числе: |  |
| лекции | - |
| практические занятия | 170 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 20 |
| Лыжная подготовка | 20 |
| Гимнастика | 10 |
| Спортивные игры. Волейбол | 10 |
| Спортивные игры. Баскетбол | 10 |
| Спортивные игры. Футбол | 10 |
| СФП(полоса препятствий, метание гранаты, челночный бег) | 20 |
| Самооборона | 70 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 170 |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |  |
| Промежуточная аттестация в форме – *Зачет* | |

* 1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ тем ы** | **Тематика практических занятий** | **Форма проведения** | **Трудоемкость (час.)** | **Формируемы е компетенции** |
| **2 курс (3-4 семестр)** | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | *Практическое занятие*. Содержание: Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.  Финиширование. Эстафетный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции.  Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости.  Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. | 8 | ОК- 3, 14 |
| 2. | Гимнастика. | *Практическое занятие*.  Содержание: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).  Упражнения на снарядах (мужское многоборье). Упражнения на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики. | 6 | ОК-2, 3, 14 |
| 3. | Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование | *Практическое занятие*. Содержание: Переход с одновременных лыжных | 10 | ОК- 3, 6,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | техники передвижения на лыжах. | | ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь  при травмах и обморожениях. |  |  |  |
| 4. | Спортивны игры. Футбол | | *Практическое занятие*. Содержание:  Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча.  Передачи в тройках. Двусторонняя игра. | 10 | ОК- 3,6,10, 14 |  |
| 5. | СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий. | | *Практическое занятие*. Разучивание техники бега 10х10, 4х20м., изучение техники метания гранаты и преодоления  препятствий | 6 | ОК-2, 3 ,6,14 |  |
| 6. | СФП.  Самооборона | Практическое занятие детальное рассмотрение студентами отдельных теоретических положений учебной дисциплины и формирующее умения и навыки их практического применения путем выполнения поставленных задач. В структуре практического занятия доминирует самостоятельная работа студентов. Изучение ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и  удушающих приемов, освобождение от обхватов | | 40 | ОК-2, 3,,10 14, ПК1.6 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия, *в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий* | |  |  | |
| **3 курс (5-6 семестр)** | | | | | |  |
| 1 | Легкая атлетика. | | *Практическое занятие*. Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Эстафетный бег | 8 | ОК- 3, 14 |  |
| 2 | Гимнастика. | | *Практическое занятие*. Развитие силовых качеств, умение выполнять подтягивание на перекладине, подъём переворотом, подъём разгибом. Разучивание акробатических  упражнений, переноска партнёра | 4 | ОК-2, 3, 14 |  |
| 3 | Лыжная подготовка. | | *Практическое занятие*. Содержание:  Повторить ранее изученные лыжные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков. Повторить технику коньковых ходов. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа трассы. Лыжные эстафеты, подвижные игры. Прохождение дистанции до 3 км  (девушки) и 5 км (юноши). | 10 | ОК- 3, 6,14 |  |
| 4. | Спортивны игры. 4.1баскетбол | | *Практическое занятие*. Содержание:  Ловля и передачи мяча. Штрафные броски.  Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Ведение и | 10 | ОК- 3,6, 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | бросок по кольцу. Двусторонняя игра  «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и  тактика в двусторонней игре. Судейство. |  |  |  |
| 4.2 волейбол | | *Практическое занятие*. Содержание:  Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар.  Судейство. Двусторонняя игра. | 6 | ОК- 3,6, 14 |  |
| 5. | СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий. | | *Практическое занятие*. Разучивание техники бега 10х10, 4х20м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий, *в том числе с применением*  *электронного обучения и дистанционных образовательных технологий* | 10 | ОК-2, 3 ,6,14 |  |
| 6. | Самооборона | *Практическое занятие*. Совершенствование навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия, *в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий* | | 22 | ОК-2, 3,10, 14, ПК1.6 | |
| **4 курс (7 семестр)** | | | | | |  |
| 1 | Легкая атлетика. | | *Практическое занятие*. Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. | 4 | ОК- 3, 14 |  |
| 4. | Спортивны игры. волейбол | | *Практическое занятие*. Содержание: | 4 | ОК- 3,6, 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прямой нападающий удар.  Судейство. Двусторонняя игра. |  |  |  |
| 5. | СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий. | | *Практическое занятие*. Разучивание техники бега 10х10, 4х20м., изучение техники метания гранаты и преодоления препятствий, *в том числе с применением*  *электронного обучения и дистанционных*  *образовательных технологий* | 4 | ОК-2, 3 ,6,14 |  |
| 6. | СФП.  Самооборона | *Практическое занятие*. Закрепление навыков ударной техники рук и ног, бросковая техника с элементами болевых и удушающих приемов, освобождение от обхватов и захватов с переходом на задержание правонарушителя, защита и ответные действия при угрозе различными видами оружия, *в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий* | | 8 | ОК-2, 3,6,10,  14, ПК1.6 | |

2.2.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название раздела / темы** | **Форма проведения** | **Трудоем**  **.**  **(час.)** | **Формируемые компетенции** |
| **2курс (3-4 семестр)** | | | |  |
| **1** | Легкая атлетика | Подготовка к практическому занятию   * попеременный бег на разные отрезки; * подготовка к контрольным нормативам; * составить комплекс специальных беговых упражнений; * составить комплекс ОРУ; | 8 | ОК- 3, 6, 14 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * составить разминку к одному из видов по легкой атлетике; * организовать и провести одну из подвижных игр (любая); * овладеть информацией о Всесоюзном   физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;   * подготовиться к сдаче нормативов ГТО. |  |  |
| **2** | Спортивные игры. Футбол | Подготовка к практическому занятию:   * составить разминку соответствующему виду спорта (футбол); * приготовить реферат по теме   «Правила игры в футболе». | 10 | ОК- 3,6,10, 14 |
| **3** | Гимнастика. | Подготовить доклад на тему:  «Прикладные упражнения в гимнастике». | 6 | ОК-2, 3, 14 |
| **4** | Лыжная подготовка | Подготовка к практическому занятию:   * подготовка к контрольным нормативам; * подготовить доклад на тему:   «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся». | 10 | ОК- 3, 6,14 |
| **5** | СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса  препятствий. | Подготовить презентацию: Современные оздоровительные системы | 6 | ОК-2, 3 ,6,14 |
| **6** | СФП.  Самооборона | Подготовка к практическому занятию:  - подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.  -повторить технику ударов ног и рук. | 40 | ОК-2, 3,6,10, 14, ПК1.6 |
| **3 курс (5-6 семестр)** | | | |  |
| **1** | Легкая атлетика | Подготовка к практическому занятию:   * составление комплексов упражнений по легкой атлетике; * самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег); * подготовка к контрольным нормативам. | 8 | ОК- 3, 6, 14 |
| **2** | Спортивные игры. Баскетбол | Подготовка к практическому занятию: | 10 | ОК- 3, 6, 14 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * подготовка к контрольным нормативам; * подготовить реферат по теме:   «История Олимпийских игр». |  |  |
| Спортивные игры. Волейбол | Подготовка к практическому занятию:   * подготовка к контрольным нормативам; * подготовить реферат по теме:   «Первая помощь при травмах». | 6 | ОК- 3, 6, 14 |
| **3** | Гимнастика | Подготовить доклад на тему:  «Методы профилактики  профессиональных заболеваний». | 4 | ОК-2, 3, 14 |
| **4** | Лыжная подготовка | Подготовка к практическому занятию:   * подготовка к контрольным нормативам; * подготовить доклад на тему:   «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся». | 10 | ОК- 3, 6,14 |
| **5** | СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий. | Подготовка к практическому  занятию:   * повторить технику   прохождения полосы препятствий;   * приготовить реферат по теме   «Правила игры в футболе». | 10 | ОК-2, 3 ,6,14 |
| **6** | СФП.  Самооборона | Подготовить презентацию:  **«**Приемы освобождения от захватов».  Подготовка к практическому занятию:  -повторить технику приемов задержания и техники бросков | 22 | ОК-2, 3,6,10, 14, ПК1.6 |
| **4 курс (7 семестр)** | | | |  |
| 1 | Легкая атлетика | Подготовка к практическому занятию:   * составление комплексов упражнений по легкой атлетике; * самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег); * подготовка к контрольным нормативам. | 4 | ОК- 3, 6, 10 |
| 2 | Спортивные игры. Волейбол. | Подготовка к практическому занятию:   * подготовка к контрольным нормативам; * подготовить реферат по теме:   «Правила игры в волейбол». | 4 | ОК- 3, 6, 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | СФП. Челночный бег, метание гранаты, полоса препятствий. | Подготовка к практическому занятию:  -самостоятельное прохождение полосы препятствий;  -подготовка к силовым тестам | 4 | ОК-2, 3 ,6,14 |
| 4 | СФП.  Самооборона | Подготовка к практическому занятию:  -самостоятельное повторение техники приемов задержания и техники бросков  -самостоятельная подготовка к тестам на ударную технику | 8 | ОК-2, 3,6,10, 14, ПК1.6 |

*Подготовка к практическому занятию.* Наиболее часто применяемой формой самостоятельной работы студентов является подготовка его к занятиям. В рамках такой деятельности студенту необходимо ознакомиться с вопросами предстоящего занятия, внимательно прочитать материал рассматриваемой темы, опираясь на основную литературу, осуществить критический анализ прочитанного материала с целью оценки глубины его понимания, сформулировать интересующие вопросы. Если речь идет о практическом занятии, то студент должен выполнить задания преподавателя к данному занятию, руководствуясь его требованиями, сформулировать вопросы в случае возникновения осложнений с выполнением заданий.

*Доклад* – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Реферат* – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Презентация* – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
   1. **Рекомендации по практическому обучению**

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

* не освобождённые по медицинским показателям от уроков физической культуры,
* ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы,
* ознакомившиеся с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания,
* подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Результатом выполнения практической работы является выполнение нормативов по тем или иным темам программы.

* 1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Самостоятельные занятия в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Самостоятельная работа предполагает:

1. нахождение теоретических знаний по физической культуре;
2. написание конспектов и проведение части занятия;
3. составление комплексов упражнений различной направленности;
4. подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
5. подготовку к контрольным нормативам;
6. выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
7. составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.
   1. Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий

Согласно ст. 16 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии)

взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные

сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле - и видеолекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетно-практических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов,

написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

* 1. **В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Виды используемых технологий** | **Методические разъяснения** |
| **Дистанционное заняти е** | Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.  Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при  организации регулярных | Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.  Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | консультаций у преподавателей. Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта,  chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д. |  |
| **Электронное занятие** | Технологии |  |
| интерактивного |  |
| обучения, групповой и |  |
| коллективной работы на | Занятие проводится с применением |
| основе использования | содержащейся в базах данных и |
| свободных ресурсов, | используемой при реализации |
| размещенных в | образовательных программ информации и |
| интернете, | обеспечивающих ее обработку |
| электронных | информационных технологий, технических |
| образовательных | средств, а также |
| ресурсов, включенных в | информационно-телекоммуникационных |
| комплект учебника, | сетей, обеспечивающих передачу по |
| методических | линиям связи указанной информации, |
| материалов и | взаимодействие обучающихся и |
| электронных | педагогических работников. |
| образовательных |  |
| ресурсов, разработанных |  |
| преподавателями |  |

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
   1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ) Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт. Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт. Стойки для волейбола - 2 шт. Сетка для волейбола - 1 шт. Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт. Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

**«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»** - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт. Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты - 8 шт. Канат для перетягивания - 1 шт. Мяч баскетбольный - 30 шт.

Мяч волейбольный - 30 шт. Мяч футбольный - 20 шт.

Насосы для накачивания мячей - 3 шт. Ракетки для бадминтона - 50 шт.

Воланы для игры в бадминтон - 100 шт. Скакалки - 30 шт.

Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»

*Перечень основного оборудования:* Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт. Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт. Макет автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт. Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт. Пулеулавливатель - 4 шт.

Стол письменный - 7 шт. Стул - 14 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo КС36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт. Проектор - 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт. Учебно-наглядные пособия

Операционная система MicrosoftWindows XP SP3 Операционная система «Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00

MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, бассейна для плавания, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы и учебно-тренировочных трас отвечающих техники безопасности.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита

для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-фрот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Перечень основного оборудования:*

Беговая дорожка Спортивная площадка

2 стандартные ямы для прыжков в длину Трибуна

*Перечень программного обеспечения:*

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

1. Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения 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 профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; * применять правомерные действия по силовом упресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений. | Устный опрос, текущий и рубежный контроль, в том числе с применением ДОТ,  выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов, в том числе с применением ЭО.  Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития. Демонстрация комплексов физических упражнений:   * для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей; * утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультпаузы; * для профилактики нарушений осанки.   Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых |

|  |  |
| --- | --- |
|  | способностей к исходным показателям.  Лёгкая атлетика.   * бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; * прыжки в длину с места; * метание мяча в цель. Спортивные игры.   Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передачи мяча, выполнение ведения мяча, выполнение дриблинга и обманных движений.  Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара. Атлетическая гимнастика.  Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Гимнастика.  Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Самооборона.  Правильное выполнение  приемов задержания, борцовской техники и ударной техники.  Тесты по ФП. |
| 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 | Устный опрос,  текущий и рубежный контроль, в том числе с применением ДОТ, выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов, в том числе с применением ЭО.  Обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |

|  |  |
| --- | --- |
| обезвреживания противника, самозащиты без  оружия. |  |

**Тест по Л/А и ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 5×10 м (сек) | 14.2 | 14.6 | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 12.2 | 12.5 | 12.8 | 13.5 | 14.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускани туловища из пол. лёжа н  спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Поднимание ног до касания  перекладины (в висе) (кол раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 13 | Наклон вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Тест по волейболу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
| Подача сверху, | Подача подается из-за лицевой | За правильное выполнение |
| снизу. | линии. Мяч летит над сеткой, | каждого упражнения |
| 3попытки. | попадает в створ площадки. Техника | присуждается балл, по итогам |
|  | подачи соблюдается. Три попытки | выполнения пяти упражнений |
|  | подачи. | сумма баллов суммируется: |
| Передача мяча над | Передача выполняется с | 5 баллов – отлично |
| сеткой в движении | соблюдением техники верхней или | 4 балла – хорошо |
|  | нижней передачи. Обучающиеся | 3 балла – удовлетворительно |
|  | двигаются в волейбольной стойке | 2 или 1 балл - |
|  | туда и обратно вдоль сетки. Из трех | неудовлетворительно |
|  | попыток. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием мяча сверху, снизу | При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру |  |
| Нападающий удар | Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения  упражнения дается несколько попыток. |
| Двусторонняя игра | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке. |

**Тест по баскетболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
| Ведение мяча правой и левой рукой | Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность  переводить мяч из одной руки в другую | За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется:  5 баллов – отлично 4 балла – хорошо  3 балла – удовлетворительно  2 или 1 балл – неудовлетворительно |
| Штрафные броски | Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и  более) |
| Передача мяча из-за головы и от пола | Оценивается техника  передачи, точность передачи |
| Бросок по кольцу с двух шагов | Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор  ноги |
| Двусторонняя игра | Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке. |

Нормативы по лыжной подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дистанция | юноши | | | девушки | | |
| балы | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (1км) | ….. | …. | ….. | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| (2км) | 10.00 | 11.00 | 12.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 |
| (3км) | 15.30 | 16.30 | 18.00 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| (5км) | 27.00 | 29.00 | 31.00 |  |  |  |

**Нормативы по гимнастике**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| балы | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Лазание по канату в 2 приема. | Безошибочная техника выполнения | Выполнение с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками | Безошибочная техника выполнения | Выполнени е с мелкими ошибками | Выполнение со средними ошибками |
| Комбинация на брусьях;  брусьях Р/В | Безошибочная техника  выполнения | Выполнение с мелкими  ошибками | Выполнение со средними  ошибками | Безошибочная техника  выполнения | Выполнени е с мелкими  ошибками | Выполнение со средними  ошибками |
| Комбинация на низкой  перекладине. | Безошибочная техника  выполнения | Выполнение с мелкими  ошибками | Выполнение со средними  ошибками | Безошибочная техника  выполнения | Выполнени е с мелкими  ошибками | Выполнение со средними  ошибками |
| Опорный  прыжок | - | - | - | Безошибочная  техника | Выполнени  е с мелкими | Выполнение  со средними |
| через козла в |  |  |  | выполнения | ошибками | ошибками |
| ширину |  |  |  |  |  |  |
| Опорный  прыжок | Безошибочная  техника | Выполнение  с мелкими | Выполнение  со средними | - | - | - |
| через козла в | выполнения | ошибками | ошибками |  |  |  |
| длину |  |  |  |  |  |  |
| Комбинация | Безошибочная | Выполнение | Выполнение | Безошибочная | Выполнени | Выполнение |
| из 3-4 | техника | с мелкими | со средними | техника | е с мелкими | со средними |
| акробатичес | выполнения | ошибками | ошибками | выполнения | ошибками | ошибками |
| ких |  |  |  |  |  |  |
| элементов. |  |  |  |  |  |  |

Тест по СФП

**2 курс, 3 семестр**

Юноши.

Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком».

**2 курс, 4 семестр**

Челночный бег 10х10 м: 26.0 – отлично; 27.0 – хорошо; 28.0 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 7 раз – отлично, 6 раз – хорошо, 4 раза - удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

35 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 35 раз, упор присед – упор лёжа – 35 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 35 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 31.0 – отлично; 32.0 – хорошо; 33.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 12 раз – отлично, 10 раз – хорошо, 8 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею

предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Тест.

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

1. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину

«нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

**3 курс, 5 семестр**

Юноши.

Челночный бег 10х10 м: 25.0 – отлично; 26.0 – хорошо; 27.0 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

Самооборона без оружия.

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками;

освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

1. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину

«нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь.

**3 курс, 6 семестр**

Юноши.

Челночный бег 4х20 м: 16.0 – отлично; 16.4 – хорошо; 16.8 – удовлетворительно. Подъем переворотом: 8 раз – отлично, 6 раз - хорошо, 4 раза – удовлетворительно. Силовой комплекс: сгибание и разгибание локтей в положении упора лёжа на полу -

40 раз, выпрыгивание из низкого седа руки за головой – 40 раз, упор присед – упор лёжа – 40 раз, подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой – 40 раз.

Девушки.

Челночный бег 10х10 м: 30.0 – отлично; 31.0 – хорошо; 32.0 – удовлетворительно. Силовое комплексное упражнение: 34 повторения – отлично, 30 повторений –

хорошо, 28 повторений – удовлетворительно.

Подтягивание на низкой перекладине: 14 раз – отлично, 12 раз – хорошо, 10 раз – удовлетворительно.

**4 курс, 7 семестр**

**Самооборона без оружия.**

Защита от ударов и ответные действия.

Броски: бросок с захватом двух ног спереди, с переходом на ущемление ахилового сухожилия; бросок с захватом двух ног сзади, с переходом на удушение предплечьем; передняя подножка; задняя подножка; подхват; отхват; бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо; бросок через плечи «мельница»; бросок через голову с упором стопы в живот.

Болевые приемы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком); рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу; рычаг руки через предплечье; загиб руки за спину рывком; загиб руки за спину «замком»; загиб руки за спину «нырком». Освобождение от захватов и обхватов: освобождение от захвата за две руки спереди; освобождение от захвата за отвороты одежды спереди, двумя руками; освобождение от захвата за шею спереди, двумя руками; освобождение от захвата за туловище спереди без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище спереди с обхватом рук; освобождение от захвата за туловище сзади без обхвата рук; освобождение от захвата за туловище сзади с обхватом рук; освобождение от захвата за шею

предплечьем сзади; освобождение от захвата за ворот одежды сзади; освобождение от захвата за ногу спереди.

Защита от ударов невооруженного преступника с различными действиями: защита от прямого удара кулаком в голову; защита от удара кулаком сверху в голову; защита от удара кулаком сбоку в голову; защита от удара кулаком снизу в голову; защита от удара кулаком наотмашь в голову; защита от прямого удара кулаком в живот; защита от удара кулаком сбоку в туловище; защита от удара кулаком снизу в туловище; защита от удара кулаком наотмашь в живот; защита от удара ногой в пах; защита от прямого удара ногой в живот; защита от бокового удара ногой в живот; защита от кругового удара ногой в живот.

Тест.

1. Выполнение бросковой техники на скорость, 5 бросков за 10 секунд.

Передняя подножка, задняя подножка, бросок подхватом, бросок отхватом, бросок захватом руки на плечо.

1. Выполнение приемов задержания, 6 приемов за 12 секунд, выполняя попеременно на левую и правую руку. Загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину «нырком», рычаг руки через предплечье, рычаг руки внутрь

Темы рефератов.

* 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
  2. Развитие физической культуры и спорта в России.
  3. Олимпиада 2014г.
  4. Волейбол в России в 21 веке.
  5. Баскетбол в России в 21 веке.
  6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
  7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
  8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
  9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
  10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
  11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
  12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

Критерии оценивания.

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Темы презентаций

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта. Оценка 1 – презентация не представлена.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физическ ие**  **способнос ти** | **Контроль ное**  **упражнен ие (тест)** | **Воз раст**  **, лет** | **Оценка** | | | | | |
|  | | | | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  | | | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | **Скор остн** | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и выше  4,3 | 5,1–4  ,8 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| **ые** | 5,0–4 |
|  | ,7 |
| 2 | **Коор**  **дина цион** | Челночны й бег 3\*10 м, с | 16  17 | 7,3 и выше  7,2 | 8,0–7  ,7  7,9–7 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| **ные** | ,5 |
| 3 | **Скор остно**  **-сило** | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и выше  240 | 195–  210  205– | 180 и  ниже 190 | 210 и выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и  ниже 160 |
| **вые** | 220 |
| 4 | **Выно слив ость** | 6-минутны й  бег, м | 16  17 | 1500 и  выше 1500 | 1300  –140  0 | 1100  и ниже 1100 | 1300 и  выше 1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и  ниже 900 |
| 1300 |
| –140 |
| 0 |
| 5 | **Гибк ость** | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | **Сило вые** | Подтягива ние: на  высокой переклади | 16  17 | 11 и выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |
| не из виса, |
| кол-во раз |
| (юноши), |
| на низкой |
| переклади |
| не из виса |
| лежа, |
| количеств |
| o раз |
| (девушки) |

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

* + Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
  + Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  + Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  + Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  + Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  + Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
  + Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  + Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  + Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  + Уметь выполнять упражнения:
  + сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  + подтягивание на перекладине (юноши);
  + поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  + прыжки в длину с места;
  + бег 100 м;
  + бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  + тест Купера — 12-минутное передвижение;
  + плавание — 50 м (без учета времени);

Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С.Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2021 – 431 c.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф.образования. М., 2022
3. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2021 – 120 c.
4. Жадова, М. С. Тестирование физической подготовленности и физическая тренировка школьников [Электронный ресурс] : магистерская диссертация : 49.04.01 Физическая культура: Теория физической культуры и технологии физического воспитания: Заочная форма обучения / М. С. ЖАДОВА ; ТГУ им. Г. Р. Державина ; науч. рук. к. пед. н., доцент А. Ю. Кейно .— Электрон. текстовые дан. (1 файл) .— Тамбов, 2017 .— Загл. с титул. экрана .— <URL:https://elibrary.tsutmb.ru/dl/docs/vkr00355.pdf>.

6. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .- 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2020 .- 255 с.

Дополнительные источники:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2019 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // <https://ec02.ru/drugoe/nastavlenie-po-fizicheskoj-podgotovke-mvd-2019.html>
2. Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески. – Пер. с англ. А. Дробышева. – М.: «Издат. ФАИР», 2007. – 184 с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех. – Жуковский: Ассоциация-Олимп, 2012. – 95 с.
4. Тарас Ф.Е. Сто приемов самозащиты. Пособие для самостоятельных занятий. – Лэтра, 2012. – 64 с.
5. Физическая подготовка: Учебное пособие./Под ред. Ю.К.Демьяненко. – М.: Воениздат, 1987. – 248 с.
6. Бокс. Учебник для институтов физ. культуры./ Под ред. И.П. Дегтярева. – М.:

«ФиС», 1979. – 287 с.

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. - М., 2013.
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016 – 456 c.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры
3. [https://minobrnauki.gov.ru](https://minobrnauki.gov.ru/) – официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ.
4. [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) – федеральный портал «Российское образование».
5. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
6. [http://fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru/) – федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
7. <http://pedlib.ru/>- Педагогическая библиотека
8. <http://festival.1september.ru/>- Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
9. [http://sportlaws.infosport.ru](http://sportlaws.infosport.ru/) Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
10. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
11. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.

05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php…](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

1. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
2. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет'[url=http://www.](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)nlr[.ru/res/inv/ic\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

*Журналы и газеты:*

1. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
3. Газета "Здоровье детей"<http://zdd.1september.ru/>-

*Официальные издания*

1. Российская газета: обществ.-полит.газета, 2019 Периодичность 69 раз в год.
2. Собрание законодательства Российской Федерации: офиц.издание, 2014-2019 гг. Периодичность выхода: 52 номера в год.
3. Бюллетень Верховного Суда Российской Федерации: официальное издание, 2006-2013; 2015 (1-6). Периодичность: 12 номеров в год.

4. Бюллетень Министерства Юстиции РФ, 2006-2009; 2010 (1,3,7-12); 2011-2013; 2015

(1-6). Периодичность: 12 номеров в год.

*Используемые образовательные платформы: Дневник.ру.,…зоом*

1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398)+

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер изменения | Текст изменения | Протокол заседания кафедры специальной  подготовки и обеспечения национальной безопасности | |
| № | дата |
| 2020-2021 учебный год | | | |
| 1 | Обновлен перечень литературы в  соответствии с требованиями ФГОС | 11 | от 28.08.2020 г. |
| 2021-2022 учебный год | | | |
| 2 | Обновлен перечень литературы в соответствии с требованиями ФГОС | 5 | от 25.01.2021 г. |
| 2022-2023 учебный год | | | |
| 3 | Обновлен перечень литературы в соответствии с требованиями ФГОС | 5 | от 13.01.2022 г. |
| 2023-2024 учебный год | | | |
| 4 | Обновлен перечень литературы в соответствии с требованиями ФГОС | 5 | от 17.01.2023 г. |
| 2024-2025 учебный год | | | |
| 5 | Обновлен перечень литературы в соответствии с требованиями ФГОС | 5 | от 11.01.2024 г. |